

D-gruppen - mars 2019

I mars har vi hatt fokus på rygg-teknikk. Vi har øvd på linje, beinspark, rotasjon, armtak, vending og ryggstart.

D-gruppen har deltatt på tre stevner i mars:

- LÅMØ-Vest 2019 - LÅMØ-Vest ble i år arrangert i Karmøyhallen. Her stilte Vestkantsvømmerne med 23 svømmere og 6 av disse var fra D-gruppen. Katerina, Emilia, Ingeborg T, Miriam, Mikkel og Gaute. Gaute var syk og Ingeborg ble syk ila helgen, så da hadde D-gruppen til sammen 23 starter. De satte 22 personlige rekorder! Gratiss til alle sammen!
- Fredagsmedley - Dette stevnet ble arrangert av Delfana i Slåtthaughallen. Det var 4 utøvere fra D-gruppen med på dette stevnet. De født i 2009 svømte 50 fly og resten svømte 100 fly. Dette gikk veldig bra for alle, ingen disk, og alle fikk en god opplevelse!
- Yngeltreff - Dette stevnet ble arrangert på Ågotnes av Vestkantsvømmerne. Det var 10 deltakere fra D-gruppen på dette stevnet. Det ble mye mestringsfølelse denne helgen, mange satte personlige rekorder og vi koste oss veldig i lag!

I uke 12 og 13 gjennomførte vi alle test-seriene:

- 1200 kontinuerlig crawl svømmetest, der snitt tiden for hele gruppen i mars ble på 28.44,3. I februar var snittet på 26.12,2.
- 12 x 100 crawl svømmetest, der snitt tiden for hele gruppen i mars ble på 2.10,2. I februar var snittet på 2.04,3.
- 10x100 im svømmetest, der snitt tiden for hele gruppen i mars ble på 2.07,3. I februar var snittet på 2.17,4. Flott!

Mange nye i D-gruppen prøvde seg på 1200 og 12x100 for første gang denne måneden, så da er det naturlig at snittet går litt opp.

I april er det ikke så mye som skjer for D-gruppen, alle må huske å melde seg på trening i påskeferien (også de som hospiterer i D-gruppen kan være med der), også er det fredagsmedley i Askøyhallen siste fredagen i april.

I mai skal gruppen på et stevne på Stord. Det er og 17. mai, hvor Vestkantsvømmerne går sammen i hovedprosjekten i Bergen. Håper flest mulig kan stille der!

Mvh

Malin Moldeklev Dahle

Hovedtrener Piraya-, D- og C-gruppen