

# Piraya-gruppen - april 2019

I april har vi hatt fokus på bryst-teknikk. Vi har øvd på linje, beinspark, armtak, timing mellom armer og bein, undervannstak, vending og start.

Piraya-gruppen har ikke deltatt på noen stevner i april.

I uke 18 gjennomførte vi alle testseriene:

- 100-800 kontinuerlig crawl svømmetest. Snittet for hele gruppen per 100m i april ble på 3.02,5. I mars var snittet 2.43,2.
- 1-8x100 crawl svømmetest. Snittet for hele gruppen i april ble på 2.35,4. I mars var snittet 2.45,2.  
Veldig bra!

I mai skal Piraya-gruppen på Stord Cup. På 17. mai skal de gå i tog med resten av Vestkantsvømmerne.

Mvh

Malin Moldeklev Dahle

Hovedtrener Piraya-, D- og C-gruppen