

# Piraya-gruppen - Februar 2019

I februar har vi hatt fokus på crawl-teknikk. Vi har øvd på linje, beinspark, rotasjon, armtak, saltovending og stup.

Piraya-gruppen har deltatt på ett stevne og en treningsleir i februar:

- Vossastevnet - Dette stevnet ble arrangert i Vossabadet av Voss IL Symjegruppa. Det var 8 utøvere fra Piraya-gruppen som deltok på dette stevnet. Vi var på disko på kvelden sammen med alle svømmerne fra de andre svømmeklubbene og vi overnattet på Voss Folkehøgskule. Vi hadde en veldig kjekk tur med mange nye personlige rekorder og mange gode minner.
- Piraya-gruppen har vært på treningsleir i vinterferien. Vestkantsvømmerne arrangerte treningsleir for alle svømmerne i Piraya-, D-, C- og B-gruppen på Ågotnes fredag til onsdag i vinterferien. Her deltok til sammen 60 utøvere og 20 av disse var fra Piraya-gruppen! De trente to ganger for dagen, hadde aktiviteter i lag med de eldre utøverne, sov på Tranevågen skole, spiste alle måltider i lag, var ute å lekte, inne og så på film. Alt i alt så det ut som alle koste seg veldig masse!

I uke 8 gjennomførte vi alle testseriene:

- 100-800 kontinuerlig crawl svømmetest. Snittet for hele gruppen per 100m i februar ble på 2.57,9. I januar var snittet 2.56,3. Flott!
- 1-8x100 crawl svømmetest. Snittet for hele gruppen i februar ble på 2.53,3. I januar var snittet 2.49,2. Bra!

Maja Madelen, Lina og Kristina har fått starte hospitering i D-gruppen denne måneden! Lykke til!

I mars skal Piraya-gruppen delta på Yngeltreff. Dette er et stevne som arrangeres av Vestkantsvømmerne på Ågotnes, så her får alle Vestkantsvømmere delta gratis!

Mvh

Malin Moldeklev Dahle

Hovedtrener Piraya-, D- og C-gruppen