

Piraya-gruppen - Januar 2019

I januar har vi hatt fokus på medley. Vi har øvd mye på medley-vendinger, stup, undervannsarbeid og annet som vi "glemmer" eller ikke får tid til, når vi har fokus på kun en svømmeart.

Piraya-gruppen har deltatt på ett stevne i januar:

- Nyttårsstevnet - Dette stevnet ble arrangert på Askøy av Vestkantsvømmerne! Det stilte 12 flinke Pirayaer på dette stevnet. Alle forbedret sine egne tider, og fikk svømme stafetter. Mange deltok på stevne for første gang og koste seg veldig med det!

I uke 4 gjennomførte vi alle testseriene:

- 100-800 kontinuerlig crawl svømmetest. Snittet for hele gruppen per 100m i januar ble på 2.56,3. I desember var snittet 2.57,6. Flott!
- 1-8x100 crawl svømmetest. Snittet for hele gruppen i januar ble på 2.49,2. I desember var snittet 2.49,4. Kjempe!

Nicolai og Lucas har fått starte hospitering i D-gruppen denne måneden! Lykke til!

I februar skal Piraya-gruppen delta på Vossastemnet som arrangeres i Vossabadet av Voss IL Symjegruppa. Piraya-gruppen skal også delta på treningsleir i vinterferien!

Mvh

Malin Moldeklev Dahle

Hovedtrener Piraya-, D- og C-gruppen