C-gruppen – November 2018

I november hadde vi fokus på butterfly-teknikk. Vi har øvd på linje, bølge, beinspark (kick), armtak, timing mellom armer og bein, vendinger og undervannsarbeid.

- Uke 49 - Denne uken svømte C-gruppen ca 30 km fordelt på 6 treninger. I tillegg deltok de på Julesvøm og Juleavslutning. Utøverne svømte 10x50 bryst test denne uken
- Uke 50 - Denne uken svømte C-gruppen ca 29 km fordelt på 6 treninger. Utøverne svømte 10x200 im standardserie denne uken.
- Uke 51 - Denne uken svømte C-gruppen ca 39 km fordelt på 7 treninger! Veldig bra! Målet for denne uken var grensesprengning på distanse, så det har vi klart ;). Utøverne svømte 10x200 im standardserie denne uken.
- Uke 52 - Denne uken svømte C-gruppen ca 30 km fordelt på 6 treninger. Utøverne svømte 1500/ 2000 cr kont test denne uken.
- Uke 1 - Denne uken svømte C-gruppen ca 27 km fordelt på 5 treninger. Utøverne svømte 8x100 cr i4 standardserie og 15/ 20 x100 cr test denne uken.

Vi har ikke hatt så mange tester i desember. Det har også vært en del frafall de dagene vi har hatt tester, denne måneden. Å sammenligne resultatene vil derfor ikke være optimalt.

- 1500 crawl kontinuerlig, 5 stk deltok, snitt på 25.11,6.
- Vi hadde en bryst test, etter endt brystmåned. Her ble snittet på 9 utøvere 48,9. Vi har hatt denne testen i juni 2018 med snitt på 52,3 og i november 2017 med snitt på 52,4. Så det må være bra ;)
- Vi har gjennomført 10x200 im en del ganger ila desember. De fleste har forbedret seg veldig, noe som har ført til at flere nærmer seg kravet til B-gruppen og andre har klart det :)

Nikolai har nå, over nyttår, gått opp i B-gruppen! Grattis og lykke til! Linnea, Eirik, William, Pernille og Idunn har gått opp til 3 hospiteringstreninger i uken. Vilde og Lars Christian har gått opp i C-gruppen, grattis!

I januar skal C-gruppen delta på Fredagsmedley og Allers Invest Cup.

Godt nyttår til alle sammen!

Mvh

Malin Moldeklev Dahle

Hovedtrener Piraya-, D- og C-gruppen