



C-parti årsberetning

Dette er en gjeng på til sammen 9 stykk. Vi har 3 stykk som hospiterer på B på tirsdager og 4 stykk fra Hai som hospiterer på C på lørdager. Her har vi mye fokus på finpussing på teknikk, da det er noe som må bli tatt tak i, samt øve på mye raskere vendinger, kick og starter. Jeg har hatt perioder der svømmere er fryktelig treige og henger igjen i dusjene lenge etter treningene har startet, men har tatt tak i det og det har blitt noen forandringer. Vi har også fokus på litt "tyngre" styrketrening. Det er det mye fokus på stabilitet og utholdenhet. Dette er en fin gruppe med godt samhold.

MVH Henriette Signebøen