

## Årsrapport Hai 2019/2020

Vi startet året med 10 svømmere. I løpet av året har 6stk rykket opp til C og 6stk rykket opp til Hai. Vi er 10 svømmere per februar 2020. Treningstidene er uforandret fra fjoråret. Vi har fokusert mye på teknikk på alle fire svømmeartene, men med spesielt fokus på crawl og bryst. I tillegg har vi fokusert mye på starter og vendinger samt på et godt og effektivt undervannsarbeid. Nå de siste månedene har vi også begynt å fokusere mer på å svømme både lengre og mer allsidig. I tillegg har vi også begynt å kjøre noe styrke før treningene. Alle svømmere har vært med på minst et stevne og de som har vært med på flere ser vi god fremgang på. Vi ser også god utvikling på treningene både teknisk og utholdende. Svømmerne har også hatt stort engasjement gjennom hele året og flere har uttrykt ønske om å rykke opp til C.

Nora Rindahl Misund og Mathias Gundrosen, trenere Hai.

## Årsrapport C-partiet 2019/2020

Vi startet året med 5 svømmere. Ingen har rykket opp til B, men 6stk har rykket opp til C. Vi er per februar 2020 11 svømmere på C. Treningstidene er uforandret fra fjoråret. Vi har fokusert mye på teknikk på alle svømmearter samt starter og vendinger. Vi har også jobbet mye for å få en bra linjeholdning og effektivt undervannsarbeid. Vi har i tillegg begynt å svømme lengre distanser og alle svømmeartene jevnlig. Dette også for å prøve å få med svømmere til LÅMØ som styret i løpet av året vedtok at vi skal jobbe aktivt med å få med så mange som mulig til. Vi har også begynt å trene mer styrke. Også spesifiserte styrketreninger opp mot svømmetekniske ferdigheter. 10 svømmere har vært med på flere stevner i løpet av året og vi ser en god fremgang fra starten av året og frem til nå. Vi har også sett god fremgang på trening både teknisk og utholdelig. Vi har slitt litt med at noen har dårlig motivasjon som smitter over på de andre svømmerne, men vi jobber med å forbedre dette. Ellers er det et godt samhold i gruppa og mellom svømmere og trenere.

Nora Rindahl Misund og Mathias Gundrosen, trenere C-Parti