



Haldens Svømmeklub

Årsberetning C-partiet

Til: Årsmøte 2. juni 2021

Fra: Nora Rindahl Misund & Mathias Gundrosen

Årsrapport C-partiet 2020

Vi startet året med 10 svømmere. Vi sendte opp fire svømmere til B-parti i løpet av året og fikk fem nye fra Hai. På grunn av korona så har hovedfokuset vært på treningsglede og samhold på partiet. Vi hadde utetreninger med lek, styrke og litt utholdenhetstrening. I overgangen av mai til juni fikk vi lov til å ha treninger i bassenget igjen og da jobba vi med å få vannfølelsen tilbake, samtidig som å gjenoppbygge litt av grunnleggende teknikken. På høsten fikk vi tilbake normale treningstider og da fikk vi lagd planer for enkelte perioder. Vi har prøvd å ikke spesialisere utøverne, men heller trene opp allsidigheten, både når det gjelder de forskjellige svømmeartene og lengdene. Motivasjonen på partiet har forbedret seg veldig, selv i periodene hvor vi ikke får brukt bassenget.

MVH

Nora Rindahl Misund og Mathias Gundrosen

Trenere C-Parti