

Hai-partiet 2022

Under året 2022 så har vi hatt et primært fokus på fleksibilitet i svømmingen, nemlig å mestre alle svømmeartene greit teknisk og kunne svømme både lange serier hvor fokuset er teknikk, men også svømme serier med mer fart og eksplosivitet.

Under 2022 deltok vi på 6 stevner, 3 før og 3 etter sommerferien. Dette i håp mot at stevner skaper et samhold i klubben samt se etter forbedringer og hva en bør jobbe med fremover.

Treningstidene og trenere fikk en endring under 2022 ved at før sommerferien ble treningene avholdt på tirsdager og torsdager (18:40-19:30) og lørdager (16-17) av Matias Gundrosen og Helle Gjørund. Etter sommerferien ble treningene avholdt på tirsdager og torsdager (18:10-19:30) og lørdager (18-19) av Andreas Bigum. Dette med like mye tid i vannet, men med 30min ekstra landtrening før tirsdags- og torsdagstreningene i håp mot at dette skaper en større variasjon samt øker treningsvolumet som hai er tilstrekkelig for å utføre.

Gruppen har et fantastisk samhold og ikke minst ivrighet for det de driver med, men den har endret seg gjennom året, ved at store deler av hai i starten av 2022 hadde rykket opp i løpet av første halvår, hvor også det kom mange nye fra Delfin. Andre halvår har det rykket opp noen videre, men en limiterende faktor for at flere skal rykke opp er at gruppen har blitt mindre og mindre; hvor den er på 7 i dag; dette grunnet at det er få som har rykket opp til hai det siste halvåret, men av denne grunn gjør vi tilpasninger til treningen og jobber videre.

Mvh Andreas Bigum