

Terminsplanering Nigel

Söndagar 17.30-18.30	Fokus	Torsdagar 19.30-20.30	Fokus
8 Januari	Gott och blandat	12 Januari	Styrka i vattnet
15 Januari	Fokus fjäril + kropps kontroll och glid	19 Januari	Pussel (fokus arm)
22 Januari	100-lappar	26 Januari	Uthållighet
29 Januari	Slumpen avgör med redskap	2 Februari	Teknikpass fjäril + bröstsim
5 Februari	Tema munk	9 Februari	Andning
12 Februari	Fokus ryggsim + kropps kontroll och glid	16 Februari	Fokus ben
19 Februari	SPORTLOV	23 Februari	SPORTLOV
26 Februari	500-lappar	2 Mars	Tema simfötter
5 Mars	Tabata fokus arm	9 Mars	Ni bestämmer
12 Mars	Fokus bröstsim + kropps kontroll och glid	16 Mars	Puls
19 Mars	Tema platta	23 Mars	Gott & blandat inför Milen
26 Mars	MILEN	30 Mars	Teknikpass frisisim + ryggsim
2 April	Korta snabba	6 April	INGEN TRÄNING
9 April	PÅSKLOV	13 April	PÅSKLOV
16 April	Tema dolme	20 April	Redskap
23 April	Fokus frisisim + kropps kontroll och glid	27 April	Cirkelfys
30 April	INGEN TRÄNING	4 Maj	200ingar
7 Maj	Den vanliga idioten	11 Maj	Fokus starter & vändningar
14 Maj	Pussel (fokus ben)	18 Maj	INGEN TRÄNING
21 Maj	Tema paddlar	25 Maj	Slumpen avgör
28 Maj	SWIMRUN		

