

Terminsplaning Rockan

Söndagar 16.15-17.15	Fokus	Torsdagar 18.30-19.30	Fokus
8 Januari	Gott och blandat	12 Januari	Fokus fjäril
15 Januari	Tema simfötter	19 Januari	100-lappar
22 Januari	Stafetter	26 Januari	Arm, arm, arm
29 Januari	Repetera fjäril	2 Februari	Fokus ryggsim
5 Februari	Uthållighet	9 Februari	Säg ett nummer
12 Februari	Hoppfjäril	16 Februari	Tema platta
19 Februari	SPORTLOV	23 Februari	SPORTLOV
26 Februari	Repetera ryggsim	2 Mars	Fokus bröstsim
5 Mars	Styrka	9 Mars	Idioten
12 Mars	Tema munk	16 Mars	Pussel
19 Mars	Repetera bröstsim	23 Mars	Korta snabba
26 Mars	MILEN	30 Mars	Hajen
2 April	Fokus frisim	6 April	INGEN TRÄNING
9 April	PÅSKLOV	13 April	PÅSKLOV
16 April	Påskjakt	20 April	Tema snorkel
23 April	50-lappar	27 April	Repetera frisim
30 April	INGEN TRÄNING	4 Maj	300-lappar
7 Maj	Sifferlek fokus redskap	11 Maj	Tabata
14 Maj	Ben, ben, ben	18 Maj	INGEN TRÄNING
21 Maj	Tema paddlar	25 Maj	Sommarkul
28 Maj	SWIMRUN		