

Terminsplanering Nigel

Söndagar 17.30-18.30	Fokus	Torsdagar 19.30-20.30	Fokus
4 September	Gott & blandat	8 September	Tema munk
11 September	Fokus frisim + vändningar	15 September	200lappar
18 September	Tabata inspirerat fokus ben	22 September	Tema paddlar
25 September	100lappar fokus puls	29 September	Uthållighet
2 Oktober	Fokus bröstsim + vändningar	6 Oktober	Tema platta
9 Oktober	Kroppskontroll & glid	13 Oktober	Korta snabba från startpall
16 Oktober	Klubbkampen	20 Oktober	Cirkelfys
23 Oktober	Arm arm arm	27 Oktober	Medley
30 Oktober	Fokus ryggsim + vändningar	3 November	Höstlov
6 November	Höstlov	10 November	Puls
13 November	Redskap	17 November	Styrka
20 November	300lappar i block	24 November	Andning
27 November	Fokus fjäril + vändningar	1 December	Slumpen avgör
4 December	Styrka (tvären-inspirerat)	8 December	Tema simfötter
11 December	Lucia & fackel-sim		