

Terminsplanering Rockan

Söndagar 16.15-17.15	Fokus	Tisdagar 18.30-19.30	Fokus
4 September	Gott och blandat (samarbete)	6 September	Tema paddlar
11 September	Tärningsspelet	13 September	Fokus frisim
18 September	Tvären	20 September	100-lappar
25 September	Tema simfötter/platta	27 September	Medley (teknik)
2 Oktober	Fokus Bröstsims	4 Oktober	Block
9 Oktober	Hitta rytmen	11 Oktober	Starter / vändningar / stafetter
16 Oktober	Klubbkampen	18 Oktober	Fötterna först
23 Oktober	Sifferlek	25 Oktober	Tabata
30 Oktober	Fokus ryggsim	1 November	Höstlov
6 November	Höstlov	8 November	200-lappar
13 November	Cirkelfys (lilla)	15 November	Fokus fjärl
20 November	Puls / kondition	22 November	Ni bestämmer
27 November	Öva inför fackel	29 November	Tema munk / styrka
4 December	Öva inför fackel	6 December	Julkul
11 December	Lucia & fackel-sim		