

Terminsplanering Nigel

Söndagar 17.30-18.30	Fokus	Torsdagar 18.30-19.30	Fokus
7 Januari	Gott och blandat	11 Januari	Andning
14 Januari	Styrka i vattnet	18 Januari	Kroppskontroll
21 Januari	Fokus glid och rotation	25 Januari	100-lappar
28 Januari	Fokus arm	1 Februari	Slumpen avgör
4 Februari	Tema simfötter & platta	8 Februari	Fokus bröstsim/fjäril
11 Februari	Korta snabba	15 Februari	Tema munk
18 Februari	SPORTLOV	22 Februari	SPORTLOV
25 Februari	Gott och blandat i block	29 Februari	Puls
3 Mars	300ingar	7 Mars	Tvären
10 Mars	Fokus andning	14 Mars	Tema simfötter
17 Mars	Fokus frisim/ryggsim	21 Mars	Tabata-inspirerat (ben)
24 Mars	MILEN	28 Mars	Puls i block (10min block)
31 Mars	PÅSKLOV	4 April	PÅSKLOV
7 April	Tema paddlar & dolme	11 April	Korta med starter och vändningar
14 April	Kondition/puls	18 April	Fokus ryggsim/frisim
21 April	Fokus ben	25 April	200ingar
28 April	Fokus bröstsim/fjäril	2 Maj	Styrka i block (land & vatten)
5 Maj	Pussel med redskap	9 Maj	Längre sträckor, lågt tempo
12 Maj	100-lappar	16 Maj	Tabata-inspirerat (arm)
19 Maj	Idioten	23 Maj	Gott och blandat
26 Maj	SWIMRUN		