

Terminsplaning Rockan

| Söndagar 16.15-17.15 | Fokus | Torsdagar 18.30-19.30 | Fokus |
|-------------------------|------------------------|--------------------------|-----------------------|
| 7 Januari | Gott och blandat | 11 Januari | Fokus fjäril |
| 14 Januari | Korta snabba | 18 Januari | Vi tar det lite lugnt |
| 21 Januari | Tema platta | 25 Januari | Fokus styrka |
| 28 Januari | Starter och vändningar | 1 Februari | Tema kullerbyttor |
| 4 Februari | Fokus arm | 8 Februari | Tema redskap |
| 11 Februari | Fokus ryggsim | 15 Februari | 100-lappar |
| 18 Februari | SPORTLOV | 22 Februari | SPORTLOV |
| 25 Februari | Tvären 2.0 | 29 Februari | Fokus medley |
| 3 Mars | Idioten 🤪 | 7 Mars | Fokus ben |
| 10 Mars | Tema hoppfjäril | 14 Mars | Tema munk |
| 17 Mars | Fokus bröstsim | 21 Mars | Fokus uthållighet |
| 24 Mars | MILEN | 28 Mars | Yatzy 😊 |
| 31 Mars | PÅSKLOV | 4 April | PÅSKLOV |
| 7 April | Påskjakt 😊 | 11 April | Ni bestämmer |
| 14 April | Fokus andning | 18 April | Fokus frisim |
| 21 April | Tema simfötter | 25 April | Slumpen avgör |
| 28 April | Fokus puls | 2 Maj | 200-lappar |
| 5 Maj | Pussel | 9 Maj | Tema paddlar |
| 12 Maj | Fokus fjäril | 16 Maj | Vi repeterar |
| 19 Maj | Cirkelfys | 23 Maj | Sommarkul 😊 |
| 26 Maj | SWIMRUN | | |

Utgå ifrån individuella mål