

Terminsplanering Vuxen sim

Mål: minst ett medley i början av varje träning

Söndagar 17.30-18.30	Fokus	Skriver passet
7 Januari	Gott och blandat	Tina
14 Januari	Styrka i vattnet	Tina
21 Januari	Fokus glid och rotation	Tina
28 Januari	Fokus arm	Tina
4 Februari	Tema simfötter & platta	Tina
11 Februari	Korta snabba	Tina/Martin
18 Februari	SPORTLOV	-
25 Februari	Gott och blandat i block	Tina/Martin
3 Mars	300ingar	Tina/Martin
10 Mars	Fokus andning	Tina/Martin
17 Mars	Fokus frisim/ryggsim	Tina/Martin
24 Mars	MILEN	-
31 Mars	PÅSKLOV	-
7 April	Tema paddlar & dolme	Tina/Martin
14 April	Kondition/puls	Tina/Martin
21 April	Fokus ben	Tina/Martin
28 April	Fokus bröstsim/fjäril	Tina/Martin
5 Maj	Pussel med redskap	Tina/Martin
12 Maj	100-lappar	Tina/Martin
19 Maj	Idioten	Tina/Martin
26 Maj	SWIMRUN	-