

Terminsplanering Vuxen sim

Söndagar 17.30-18.30	Fokus	Skriver passet
4 September	Gott & blandat	Tina
11 September	Fokus frisim + vändningar	Frida
18 September	Tabata inspirerat fokus ben	Tina
25 September	100lappar fokus puls	Frida
2 Oktober	Fokus bröstsim + vändningar	Tina
9 Oktober	Kroppskontroll & glid	Frida
16 Oktober	Klubbkampen	
23 Oktober	Arm arm arm	Tina
30 Oktober	Fokus ryggsim + vändningar	Frida
6 November	Höstlov	
13 November	Redskap	Tina
20 November	300lappar i block	Frida
27 November	Fokus fjäril + vändningar	Tina
4 December	Styrka (tvären-inspirerat)	Frida
11 December	Lucia & fackel-sim	
18 December	Avslutning	