

## Terminsplanering VuxenSim

Mål: Ett medley i början av varje träning

<b>Söndagar 17.30-18.30</b>	<b>Fokus</b>	<b>Skriver passet</b>
<b>3 September</b>	Gott och blandat	Tina
<b>10 September</b>	Fokus frisim/ryggsim	Frida
<b>17 September</b>	Tabata inspirerat fokus arm	Tina
<b>24 September</b>	100-lappar	Frida
<b>1 Oktober</b>	Tema munk	Tina
<b>8 Oktober</b>	Korta snabba	Frida
<b>15 Oktober</b>	Långt och lagom	Tina
<b>22 Oktober</b>	Slumpen avgör - redskap	Frida
<b>29 Oktober</b>	Puls	Tina
<b>5 November</b>	<b>HÖSTLOV</b>	-
<b>12 November</b>	Tabata inspirerat fokus ben	Frida
<b>19 November</b>	400-lappar i block	Tina
<b>26 November</b>	Fokus fjärl/bröstsimm	Frida
<b>3 December</b>	Den vanliga idioten	Tina
<b>10 December</b>	<b>Lucia och Fackelsim/Avslutning vuxna 19.00</b>	Tina och Frida