

Terminsplanering Vuxen sim

Mål: minst ett medley varje träning

Söndagar 17.30-18.30	Fokus	Skriver passet
8 Januari	Gott och blandat	Frida
15 Januari	Fokus fjärl + kroppskontroll och glid	Tina
22 Januari	100-lappar	Frida
29 Januari	Slumpen avgör med redskap	Tina
5 Februari	Tema munk	Frida
12 Februari	Fokus ryggsim + kroppskontroll och glid	Tina
19 Februari	SPORTLOV	
26 Februari	500-lappar	Frida
5 Mars	Tabata fokus arm	Tina
12 Mars	Fokus bröstsim + kroppskontroll och glid	Frida
19 Mars	Tema platta	Tina
26 Mars	MILEN	
2 April	Korta snabba	Frida
9 April	PÅSKLOV	
16 April	Tema dolme	Tina
23 April	Fokus frisim + kroppskontroll och glid	Frida
30 April	INGEN TRÄNING	
7 Maj	Den vanliga idioten	Tina
14 Maj	Pussel (fokus ben)	Frida
21 Maj	Tema paddlar	Tina
28 Maj	SWIMRUN	