

Veiledende tidsskjema RIL Svøm

Øvelse 1. 400m fri, damer	11.00
Øvelse 2. 400m fri, herrer	11.27
Øvelse 3. 50m butterfly, damer	12.01
Øvelse 4. 50m butterfly, herrer	12.10
Øvelse 5. 50m bryst, damer	12.13
Øvelse 6. 50m bryst, herrer	12.25
Øvelse 7. 200m rygg, damer	12.32
Øvelse 8. 200m rygg, herrer	12.48

Pause (30 min)

Øvelse 9. 200m individuell medley, damer	13.30
Øvelse 10. 200m individuell medley, herrer	13.50
Øvelse 11. 50m fri, damer	14.02
Øvelse 12. 50m fri, herrer	14.13
Øvelse 13. 50m rygg, damer	14.22
Øvelse 14. 50m rygg, herrer	14.31
Øvelse 15. 100m butterfly, damer	14.36
Øvelse 16. 100m butterfly, herrer	14.45
Øvelse 17. 4*50m lag medley, damer	14.51
Øvelse 18. 4*50m lag medley, herrer	14.59