

## Veiledende tidsskjema

Øvelse 1. 200m fri, damer	11.00
Øvelse 2. 200m fri, herrer	11.11
Øvelse 3. 100m bryst, damer	11.22
Øvelse 4. 100m bryst, herrer	11.43
Øvelse 5. 50m butterfly, damer	11.57
Øvelse 6. 50m butterfly, herrer	12.05
Øvelse 7. 100m rygg, damer	12.10
Øvelse 8. 100m rygg, herrer	12.23

**Pause** **12:32**

Øvelse 9. 50m fri, damer	13.00
Øvelse 10. 50m fri, herrer	13.13
Øvelse 11. 200m bryst, damer	13.22
Øvelse 12. 200m bryst, herrer	13.40
Øvelse 13. 50m rygg, damer	13.54
Øvelse 14. 50m rygg, herrer	14.00
Øvelse 15. 4*50m fri, damer	14.05
Øvelse 16. 4*50m fri, herrer	14.09

**Slutt** **14.15**