

# Veiledende tidsskjema

## Lørdag 21.3

<b>Øvelse 1. 400m fri, herrer</b>	<b>12.20</b>
Øvelse 2. 400m fri, damer	12.54
Øvelse 3. 50m bryst, herrer	13.36
Øvelse 4. 50m bryst, damer	13.45
Øvelse 5. 200m butterfly, herrer	14.02
Øvelse 6. 200m butterfly, damer	14.10
Øvelse 7. 200m fri, herrer	14.14
Øvelse 8. 200m fri, damer	14.29
Øvelse 9. 4*50m rygg, herrer	14.52
Øvelse 10. 4*50m rygg, damer	14.56
<b>Pause</b>	<b>15.05</b>

<b>Øvelse 11. 100m bryst, herrer</b>	<b>15.35</b>
Øvelse 12. 100m bryst, damer	15.48
Øvelse 13. 200m rygg, herrer	16.09
Øvelse 14. 200m rygg, damer	16.25
Øvelse 15. 400m individuell medley, herrer	16.45
Øvelse 16. 400m individuell medley, damer	16.59
Øvelse 17. 50m butterfly, herrer	17.07
Øvelse 18. 50m butterfly, damer	17.15
Øvelse 19. 4*50m bryst, herrer	17.26
Øvelse 20. 4*50m bryst, damer	17.30
<b>Slutt</b>	<b>17:40</b>

## Søndag 22. 3

<b>Øvelse 21. 200m bryst, damer</b>	<b>09.30</b>
Øvelse 22. 200m bryst, herrer	09.56
Øvelse 23. 100m fri, damer	10.18
Øvelse 24. 100m fri, herrer	10.40
Øvelse 25. 50m rygg, damer	10.55
Øvelse 26. 50m rygg, herrer	11.05
Øvelse 27. 100m butterfly, damer	11.10
Øvelse 28. 100m butterfly, herrer	11.27
Øvelse 29. 4*50m butterfly, damer	11.39
Øvelse 30. 4*50m butterfly, mixed	11.47
<b>Pause</b>	<b>11.53</b>

<b>Øvelse 31. 100m rygg, damer</b>	<b>12.20</b>
Øvelse 32. 100m rygg, herrer	12.30
Øvelse 33. 400m crawl beinspark, damer	12.40
Øvelse 34. 400m crawl beinspark, herrer	12.49
Øvelse 35. 200m individuell medley, damer	12.55
Øvelse 36. 200m individuell medley, herrer	13.24
Øvelse 37. 50m fri, damer	13.44
Øvelse 38. 50m fri, herrer	14.05
Øvelse 39. 4*50m fri, damer	14.15
Øvelse 40. 4*50m fri, herrer	14.25
<b>Slutt</b>	<b>14.30</b>

