

## Veiledende tidsskjema

<b>Øvelse 1. 200m individuell medley, damer</b>	<b>09.00</b>
Øvelse 2. 200m individuell medley, herrer	09.26
Øvelse 3. 400m fri, damer	09.42
Øvelse 4. 400m fri, herrer	10.09
Øvelse 5. 100m butterfly, damer	10.30
Øvelse 6. 100m butterfly, herrer	10.40
Øvelse 7. 50m fri, damer	10.51
Øvelse 8. 50m fri, herrer	11.18
Øvelse 9. 1500m fri, damer	11.38
Øvelse 10. 800m fri, herrer	12.34
<b>Pause</b>	<b>13.00</b>
<b>Øvelse 11. 200m butterfly, damer</b>	<b>13.30</b>
Øvelse 12. 200m butterfly, herrer	13.39
Øvelse 13. 100m bryst, damer	13.46
Øvelse 14. 100m bryst, herrer	14.20
Øvelse 15. 50m rygg, damer	14.46
Øvelse 16. 50m rygg, herrer	15.08
Øvelse 17. 400m individuell medley, damer	15.20
Øvelse 18. 400m individuell medley, herrer	15.37
Øvelse 19. 4*100m fri, damer	15.49
Øvelse 20. 4*100m fri, herrer	16.05
<b>Slutt lørdag</b>	<b>16.23</b>
<b>Øvelse 21. 200m fri, herrer</b>	<b>09.00</b>
Øvelse 22. 200m fri, damer	09.22
Øvelse 23. 200m bryst, herrer	09.52
Øvelse 24. 200m bryst, damer	10.15
Øvelse 25. 100m rygg, herrer	10.37
Øvelse 26. 100m rygg, damer	10.49
Øvelse 27. 100m individuell medley, herrer	11.06
Øvelse 28. 100m individuell medley, damer	11.26
Øvelse 29. 1500m fri, herrer	11.55
Øvelse 30. 800m fri, damer	12.17
<b>Pause</b>	<b>13.15</b>
<b>Øvelse 31. 50m bryst, herrer</b>	<b>13.45</b>
Øvelse 32. 50m bryst, damer	13.58
Øvelse 33. 100m fri, herrer	14.21
Øvelse 34. 100m fri, damer	14.43
Øvelse 35. 200m rygg, herrer	15.12
Øvelse 36. 200m rygg, damer	15.23
Øvelse 37. 50m butterfly, herrer	15.34
Øvelse 38. 50m butterfly, damer	15.46
Øvelse 39. 4*100m lag medley, herrer	16.04
Øvelse 40. 4*100m lag medley, damer	16.16
<b>Slutt Søndag</b>	<b>15.30</b>