

## Veiledende tidsskjema – Poseidon Cup 2009

### Lørdag 14. mars 2009 kl 10.00

Øvelse 1. 200m individuell medley, damer	10.00
Øvelse 2. 200m individuell medley, herrer	10.48
Øvelse 3. 50m fri, damer	11.22
Øvelse 4. 50m fri, herrer	11.52
Øvelse 5. 100m rygg, damer	12.14
Øvelse 6. 100m rygg, herrer	12.42
Øvelse 7. 50m fri, damer - Poseidon Cup	13.00
Øvelse 8. 50m fri, herrer - Poseidon Cup	
<b>Pause</b>	<b>13.30</b>
Øvelse 9. 200m bryst, damer	14.30
Øvelse 10. 200m bryst, herrer	15.25
Øvelse 11. 100m fri, damer	16.00
Øvelse 12. 100m fri, herrer	16.46
Øvelse 13. 50m butterfly, damer	17.19
Øvelse 14. 50m butterfly, herrer	17.40
Øvelse 15. 4*100m lag medley, damer	17.54
Øvelse 16. 4*100m lag medley, herrer	18.13
<b>Slutt</b>	<b>18.32</b>

### Søndag 15. mars 2009 kl 09.00

Øvelse 17. 400m fri, damer	09.00
Øvelse 18. 400m fri, herrer	10.36
Øvelse 19. 100m bryst, damer	11.37
Øvelse 20. 100m bryst, herrer	12.18
Øvelse 21. 50m rygg, damer	12.50
Øvelse 22. 50m rygg, herrer	13.13
Øvelse 23. 4*100m fri, damer	13.31
Øvelse 24. 4*100m fri, herrer	13.55
<b>Pause</b>	<b>14.13</b>
Øvelse 25. 100m butterfly, damer	15.15
Øvelse 26. 100m butterfly, herrer	15.39
Øvelse 27. 50m bryst, damer	15.53
Øvelse 28. 50m bryst, herrer	16.15
Øvelse 29. 200m rygg, damer	16.36
Øvelse 30. 200m rygg, herrer	17.18
<b>Slutt</b>	<b>17.37</b>