

Veiledende tidsskjema

24. april 2010 kl. 10.00

Øvelse 1. 800m fri, herrer	10.00
Øvelse 2. 800m fri, damer	10.12
Øvelse 3. 50m butterfly, herrer	10.37
Øvelse 4. 50m butterfly, damer	10.45
Øvelse 5. 100m rygg, herrer	10.55
Øvelse 6. 100m rygg, damer	11.04
Øvelse 7. 50m fri, herrer	11.15
Øvelse 8. 50m fri, damer	11.27
Øvelse 9. 200m individuell medley, herrer	11.39
Øvelse 10. 200m individuell medley, damer	11.51
Pause	12.07
Øvelse 11. og 12. 50m fri - cup	12.45
Øvelse 13. 200m rygg, herrer	13.15
Øvelse 14. 200m rygg, damer	13.22
Øvelse 15. 100m bryst, herrer	13.33
Øvelse 16. 100m bryst, damer	13.48
Øvelse 17. 100m butterfly, herrer	14.01
Øvelse 18. 100m butterfly, damer	14.06
Øvelse 19. 6*50m fri, mixed	14.11
Slutt	14.20

25. april 2010 kl. 10.00

Øvelse 20. 400m fri, damer	10.00
Øvelse 21. 400m fri, herrer	10.21
Øvelse 22. 50m bryst, damer	10.29
Øvelse 23. 50m bryst, herrer	10.40
Øvelse 24. 200m butterfly, damer	10.50
Øvelse 25. 200m butterfly, herrer	10.55
Øvelse 26. 100m fri, damer	10.58
Øvelse 27. 100m fri, herrer	11.15
Øvelse 28. Vestfoldstafetten, damer	11.29
Øvelse 29. Vestfoldstafetten, herrer	11.37
Pause	11.44
Øvelse 30. 200m bryst, damer	12.15
Øvelse 31. 200m bryst, herrer	12.28
Øvelse 32. 50m rygg, damer	12.41
Øvelse 33. 50m rygg, herrer	12.50
Øvelse 34. 100m individuell medley, damer	12.56
Øvelse 35. 100m individuell medley, herrer	13.05
Øvelse 36. 200m fri, damer	13.14
Øvelse 37. 200m fri, herrer	13.21
Slutt	13.32