

## Veiledende tidsskjema

### Lørdag 5. juni 2010 kl. 12.30

Øvelse 1. 200m fri, damer	12.30
Øvelse 2. 200m fri, herrer	13.03
Øvelse 3. 50m butterfly, damer	13.31
Øvelse 4. 50m butterfly, herrer	13.43
Øvelse 5. 100m bryst, damer	13.57
Øvelse 6. 100m bryst, herrer	14.25
Øvelse 7. 50m rygg, damer	14.49
Øvelse 8. 50m rygg, herrer	15.04
<b>Pause</b>	<b>15.19</b>
Øvelse 9. 200m individuell medley, damer	15.50
Øvelse 10. 200m individuell medley, herrer	16.10
Øvelse 11. 100m butterfly, damer	16.26
Øvelse 12. 100m butterfly, herrer	16.33
Øvelse 13. 100m fri, damer	16.41
Øvelse 14. 100m fri, herrer	17.11
Øvelse 15. 4*50m fri, damer	17.44
Øvelse 16. 4*50m fri, herrer	17.53
<b>Slutt</b>	<b>18.02</b>

### Søndag 6. juni 2010 kl. 10.30

Øvelse 17. 400m fri, damer	10.30
Øvelse 18. 400m fri, herrer	11.05
Øvelse 19. 50m bryst, damer	11.34
Øvelse 20. 50m bryst, herrer	11.55
Øvelse 21. 100m individuell medley, damer	12.10
Øvelse 22. 100m individuell medley, herrer	12.32
<b>Pause</b>	<b>12.50</b>
Øvelse 23. 50m fri, damer	13.20
Øvelse 24. 50m fri, herrer	13.41
Øvelse 25. 100m rygg, damer	13.57
Øvelse 26. 100m rygg, herrer	14.08
Øvelse 27. 4*50m lag medley, damer	14.19
Øvelse 28. 4*50m lag medley, herrer	14.26
<b>Slutt</b>	<b>14.32</b>