

## Veiledende tidsskjema

### 10. april 2010 kl. 10.00

Øvelse 1. 400m fri, herrer	10.00
Øvelse 2. 400m fri, damer	10.28
Øvelse 3. 50m bryst, herrer	10.49
Øvelse 4. 50m bryst, damer	10.57
Øvelse 5. 100m rygg, herrer	11.08
Øvelse 6. 100m rygg, damer	11.18
Øvelse 7. 100m butterfly, herrer	11.27
Øvelse 8. 100m butterfly, damer	11.32
<b>Slutt</b>	<b>11.36</b>

### 10. april 2010 kl. 13.00

Øvelse 9. 200m fri, herrer	13.00
Øvelse 10. 200m fri, damer	13.26
Øvelse 11. 50m butterfly, herrer	13.45
Øvelse 12. 50m butterfly, damer	13.52
Øvelse 13. 200m rygg, herrer	14.00
Øvelse 14. 200m rygg, damer	14.08
Øvelse 15. 4*50m fri, herrer	14.21
Øvelse 16. 4*50m fri, damer	14.27
<b>Slutt</b>	<b>14.34</b>

### 11. april 2010 kl. 09.00

Øvelse 17. 50m fri, herrer	09.00
Øvelse 18. 50m fri, damer	09.11
Øvelse 19. 200m individuell medley, herrer	09.22
Øvelse 20. 200m individuell medley, damer	09.30
Øvelse 21. 100m bryst, herrer	09.38
Øvelse 22. 100m bryst, damer	09.50
Øvelse 23. 4*50m lag medley, herrer	10.05
Øvelse 24. 4*50m lag medley, damer	10.12
<b>Pause</b>	<b>10.19</b>
Øvelse 25. 50m rygg, herrer	10.49
Øvelse 26. 50m rygg, damer	10.56
Øvelse 27. 100m fri, herrer	11.04
Øvelse 28. 100m fri, damer	11.19
Øvelse 29. 100m individuell medley, herrer	11.35
Øvelse 30. 100m individuell medley, damer	11.44
Øvelse 31. 200m bryst, herrer	11.53
Øvelse 32. 200m bryst, damer	12.02
<b>Slutt</b>	<b>12.16</b>
Øvelse 33. 200m fri, herrer	
Øvelse 34. 200m fri, damer	
<b>Slutt</b>	