Tidsskjema

Innsvømming	15.30
Lagledermøte	15.40
Oppmøte innmarsj svømmere	16.10
Innmarsj alle svømmere	16.15
Demostart	16.25
Øvelse 1. 25m bryst, mixed	16.30
Øvelse 2. 50m fri, mixed	16.52
Øvelse 3. 25m rygg, mixed	17.22
Øvelse 4. 50m bryst, mixed	17.40
Øvelse 5. 100m individuell medley, mixed	18.04
Pause	***18.11***
Øvelse 6. 25m fri, mixed	18.40
Øvelse 7. 50m rygg, mixed	19.06
Øvelse 8. 100m fri, mixed	19.21
Øvelse 9. 25m butterfly, mixed	19.34
Øvelse 10. 4*25m fri, mixed	19.38
Slutt	***19.45***