OSLO IDRETTSLAG SVØMMING - *Fokus på utvikling!*

Tidsplan

11. oktober 2014 kl. 09.00 - Rekrutt

Øvelse 1. 100m individuell medley, damer	09.00
Øvelse 2. 100m individuell medley, herrer	09.24
Øvelse 3. 25m fri, damer	09.50
Øvelse 4. 25m fri, herrer	10.12
Øvelse 5. 25m butterfly, damer	10.27
Øvelse 6. 25m butterfly, herrer	10.39
Øvelse 7. 50m bryst, damer	10.49
Øvelse 8. 50m bryst, herrer	11.26
Slutt	***11.51***

11. oktober 2014 kl. 13.00 - Felles

Øvelse 1. 100m individuell medley, herrer – *(felles)*	13.00
Øvelse 2. 100m individuell medley, damer – *(felles)*	13.44
Øvelse 3. 200m bryst, herrer – *(felles)*	14.35
Pause	***15.37***
Øvelse 4. 200m bryst, damer – *(felles)*	15.58
Øvelse 5. 50m rygg, herrer – *(felles)*	17.18
Øvelse 6. 50m rygg, damer – *(yngre, 2002 – o.y)*	17.40
Slutt	***17.59***

12. oktober 2014 kl. 09.00 – YNGRE (G: 2001-o.y, J:2002 – o.y)

Øvelse 7. 50m bryst, herrer	09.00
Øvelse 8. 50m bryst, damer	09.15
Øvelse 9. 100m butterfly, herrer	09.31
Øvelse 10. 100m butterfly, damer	09.48
Øvelse 11. 200m rygg, herrer	10.04
Øvelse 12. 200m rygg, damer	10.37
Pause	***11.07***
Øvelse 13. 100m fri, herrer	11.17
Øvelse 14. 100m fri, damer	11.39
Øvelse 15. 400m individuell medley, herrer	11.59
Øvelse 16. 400m individuell medley, damer	12.15
Slutt	***12.23***

OSLO IDRETTSLAG SVØMMING - *Fokus på utvikling!*

12. oktober 2014 kl. 13.30 – ELDRE
(G: 2000-o.e, J:2001- o.e)

Øvelse 29. 50m rygg, damer	13.30
Øvelse 27. 50m bryst, herrer	13.46
Øvelse 28. 50m bryst, damer	13.58
Øvelse 17. 100m fri, herrer	14.14
Øvelse 18. 100m fri, damer	14.29
Øvelse 19. 200m rygg, herrer	14.53
Øvelse 20. 200m rygg, damer	15.06
Pause	***15.35***
Øvelse 21. 100m butterfly, herrer	16.05
Øvelse 22. 100m butterfly, damer	16.19
Øvelse 23. 400m individuell medley, herrer	16.33
Øvelse 24. 400m individuell medley, damer	16.46
Øvelse 25. 1500m fri, herrer	17.12
Øvelse 26. 1500m fri, damer	17.34
Slutt	***17:55***