

Asker vårstevne, Risenga 29-31.05.2015

Veiledende tidsskjema

29. mai 2015 kl. 17.30

Øvelse 1. 1500m fri, herrer 2003 o.e.	17.30
Øvelse 2. 1500m fri, damer 2003 o.e.	18.36
Pause	19.25
Øvelse 3. 800m fri, herrer 2004 o.e.	19.40
Øvelse 4. 800m fri, damer 2004 o.e.	20.07
Slutt	21.01

30. mai 2015 kl. 10.00

Øvelse 5. 100m bryst, herrer	10.00
Øvelse 6. 100m bryst, damer	10.15
Øvelse 7. 50m rygg, herrer	10.35
Øvelse 8. 50m rygg, damer	10.43
Øvelse 9. 100m butterfly, herrer	10.53
Øvelse 10. 100m butterfly, damer	11.04
Øvelse 11. 50m fri, herrer	11.13
Øvelse 12. 50m fri, damer	11.29
Øvelse 13. 4*50m lag medley, herrer	11.47
Øvelse 14. 4*50m lag medley, damer	11.54
Pause	12.04
Øvelse 15. 50m butterfly, herrer	13.04
Øvelse 16. 50m butterfly, damer	13.14
Øvelse 17. 100m fri, herrer	13.28
Øvelse 18. 100m fri, damer	13.45
Pause	14.07
Øvelse 19. 50m bryst, herrer	14.22
Øvelse 20. 50m bryst, damer	14.33
Øvelse 21. 100m rygg, herrer	14.47
Øvelse 22. 100m rygg, damer	15.00
Øvelse 23. 100m individuell medley, herrer	15.13
Øvelse 24. 100m individuell medley, damer	15.28
Øvelse 25. 4*50m fri, herrer	15.50
Øvelse 26. 4*50m fri, damer	15.55
Slutt	16.01

31. mai 2015 kl. 09.00

Øvelse 27. 400m fri, herrer	09.00
Øvelse 28. 400m fri, damer	09.43
Øvelse 29. 200m fri, herrer	10.56
Øvelse 30. 200m fri, damer	11.10
Øvelse 31. 200m bryst, herrer	11.22
Øvelse 32. 200m bryst, damer	11.40
Øvelse 33. 200m butterfly, herrer	12.11
Øvelse 34. 200m butterfly, damer	12.19
<i>Pause</i>	<i>12.23</i>
Øvelse 35. 200m individuell medley, herrer	13.23
Øvelse 36. 200m individuell medley, damer	13.42
Øvelse 37. 400m individuell medley, herrer	14.06
Øvelse 38. 400m individuell medley, damer	14.21
Øvelse 39. 200m rygg, herrer	14.36
Øvelse 40. 200m rygg, damer	14.52
<i>Slutt</i>	<i>15.13</i>