



STAVANGER
SVØMMEKLUBB

Veiledende tidsskjema SSK Kvaliken

19. oktober 2018

Innsvømming	15:00
Øvelse 1. 1500m fri, herrer	17.00
Øvelse 2. 1500m fri, damer	18.36
Slutt	19.58

20. oktober 2018

Innsvømming	09:00
Øvelse 3. 50m fri, damer	10.00
Øvelse 4. 50m fri, herrer	10.24
Øvelse 5. 50m bryst, damer	10.39
Øvelse 6. 50m bryst, herrer	10.58
Øvelse 7. 50m rygg, damer	11.10
Øvelse 8. 50m rygg, herrer	11.24
Øvelse 9. 200m individuell medley, damer	11.33
Øvelse 10. 200m individuell medley, herrer	11.58
Øvelse 11. 4*50m fri, damer	12.19
Øvelse 12. 4*50m fri, herrer	12.27
Pause	12.33
Øvelse 13. 200m bryst, damer	13.17
Øvelse 14. 200m bryst, herrer	13.54
Øvelse 15. 100m fri, damer	14.21
Øvelse 16. 100m fri, herrer	14.48
Øvelse 17. 100m rygg, damer	15.02
Øvelse 18. 100m rygg, herrer	15.16
Slutt	15.26

21. oktober 2018

Innsvømming	09:00
Øvelse 19. 400m fri, damer	10.00
Øvelse 20. 400m fri, herrer	11.07
Øvelse 21. 100m butterfly, damer	11.56
Øvelse 22. 100m butterfly, herrer	12.12
Øvelse 23. 4*50 Mystery Medley, damer	12.24
Øvelse 24. 4*50 Mystery Medley, herrer	12.32
Pause	12.38
Øvelse 25. 200m butterfly, damer	13.22
Øvelse 26. 200m butterfly, herrer	13.29
Øvelse 27. 100m bryst, damer	13.36
Øvelse 28. 100m bryst, herrer	13.53
Øvelse 29. 100m individuell medley, damer	14.08
Øvelse 30. 100m individuell medley, herrer	14.32
Slutt	14.46