

Veiledende tidsskjema Låmø Kvalik Austråthallen 2021

Lørdag 14. august 2021

Innsvømming økt 1 lørdag morgen	09.00
Øvelse 1. 200m bryst, damer	10.00
Øvelse 2. 200m bryst, herrer	10.22
Øvelse 3. 100m bryst, damer	10.41
Øvelse 4. 100m bryst, herrer	10.44
Øvelse 5. 50m fri, damer	10.50
Øvelse 6. 50m fri, herrer	10.55
Øvelse 7. 50m butterfly, damer	11.00
Øvelse 8. 50m butterfly, herrer	11.02
Øvelse 9. 100m individuell medley, damer	11.06
Øvelse 10. 100m individuell medley, herrer	11.09
Øvelse 11. 50m bryst, damer	11.14
Øvelse 12. 50m bryst, herrer	11.16
Øvelse 13. 400m fri, damer	11.20
Øvelse 14. 400m fri, herrer	11.49
Slutt	12.23

Innsvømming økt 2 lørdag ettermiddag	15.00
Øvelse 15. 200m individuell medley, herrer	16.00
Øvelse 16. 200m individuell medley, damer	16.20
Øvelse 17. 50m rygg, herrer	16.41
Øvelse 18. 50m rygg, damer	16.43
Øvelse 19. 100m butterfly, herrer	16.45
Øvelse 20. 100m butterfly, damer	16.55
Øvelse 21. 100m fri, herrer	17.08
Øvelse 22. 100m fri, damer	17.13
Øvelse 23. 100m rygg, herrer	17.16
Øvelse 24. 100m rygg, damer	17.19
Øvelse 25. 200m rygg, herrer	17.25
Øvelse 26. 200m rygg, damer	17.46
Slutt	18.07