

Veiledende tidsskjema Lambadalekene 18. – 19. juni

Lørdag 18. juni 2016 kl. 10.00

Øvelse 1. 800m fri, damer	10.00
Øvelse 2. 200m fri, herrer	10.30
Øvelse 3. 200m fri, damer	10.56
Øvelse 4. 50m bryst, herrer	11.31
Øvelse 5. 50m bryst, damer	11.46
Øvelse 6. 100m rygg, herrer	12.05
Øvelse 7. 100m rygg, damer	12.25

Pause

Øvelse 8. 50m butterfly, herrer	13.30
Øvelse 9. 50m butterfly, damer	13.44
Øvelse 10. 200m individuell medley, herrer	14.00
Øvelse 11. 200m individuell medley, damer	14.26
Øvelse 12. 200m bryst, herrer	15.01
Øvelse 13. 4*100m fri, damer	15.21

Slutt

15.38

Søndag 19. juni 2016 kl. 10.00

Øvelse 14. 1500m fri, herrer	10.00
Øvelse 15. 400m fri, damer	10.25
Øvelse 16. 400m fri, herrer	11.16
Øvelse 17. 100m bryst, damer	11.56
Øvelse 18. 100m bryst, herrer	12.17
Øvelse 19. 100m butterfly, damer	12.37
Øvelse 20. 100m butterfly, herrer	12.51

Pause

Øvelse 21. 50m fri, damer	13.45
Øvelse 22. 50m fri, herrer	14.00
Øvelse 23. 200m bryst, damer	14.14
Øvelse 24. 100m fri, herrer	14.47
Øvelse 25. 100m fri, damer	15.07
Øvelse 26. 4*100m fri, herrer	15.25

Slutt

15.35