



# SSK Skjetten svømming

## Skjetten Open 2010

### ØVELSESOPPESETT:

#### Rekruttstevne lørdag

Øvelse 1	100 m medley - menn	Øvelse 2	100 m medley - kvinner
Øvelse 3	50 m bryst - menn	Øvelse 4	50 m bryst - kvinner
Øvelse 5	50 m fri - menn	Øvelse 6	50 m fri - kvinner
Øvelse 7	25 m rygg - menn	Øvelse 8	25 m rygg - kvinner
Øvelse 9	25 m butterfly – menn	Øvelse 10	25 m butterfly – kvinner
Øvelse 11	4x25 m stafett fri – menn	Øvelse 12	4x25 m stafett fri - kvinner

#### Approbert stevne fredag

Øvelse 1	800 m fri - kvinner	Øvelse 2	800 m fri Menn
Øvelse 3	1500 m fri - kvinner	Øvelse 4	1500 m fri - Menn

#### Approbert stevne lørdag

Øvelse 5	50 m rygg - menn	Øvelse 6	50 m rygg - kvinner
Øvelse 7	100 m bryst – menn	Øvelse 8	100 m bryst – kvinner
Øvelse 9	200 m rygg – menn	Øvelse 10	200 m rygg – kvinner
Øvelse 11	400 m medley - menn	Øvelse 12	400 m medley - kvinner
Øvelse 13	100 m butterfly – menn	Øvelse 14	100 m butterfly – kvinner

#### Approbert stevne søndag

Øvelse 15	50 m butterfly - menn	Øvelse 16	50 m butterfly - kvinner
Øvelse 17	200 m bryst – menn	Øvelse 18	200 m bryst – kvinner
Øvelse 19	50 m fri – menn	Øvelse 20	50 m fri – kvinner
Øvelse 21	200 m medley – menn	Øvelse 22	200 m medley – kvinner
Øvelse 23	4x100 m medley – menn	Øvelse 24	4x100 m medley – kvinner

#### Pause

Øvelse 25	100 m rygg - menn	Øvelse 26	100 m rygg - kvinner
Øvelse 27	50 m bryst - menn	Øvelse 28	50 m bryst - kvinner
Øvelse 29	400 m fri - menn	Øvelse 30	400 m fri - kvinner
Øvelse 31	100 m medley – menn	Øvelse 32	100 m medley – kvinner
Øvelse 33	4x50 m fri – menn	Øvelse 34	4x50 m fri – kvinner