

BankNordik Open & Masters

Tilmeldingarnar skulu sendast til Jón B. á mail: susvim@gmail.com í seinasta lagi fríggjadagin 6. apríl kl.12:00 (win grodan ella lenex)

Kappingarnar til opnu stevnuna eru:

Leygarmorgun 7 apr.		Leygardagin 7. apr.	
Upphiting 08:30-09:20		Upphiting 15:30-16:20	
Stevnan byrjar kl.09:30		Stevnan byrjar kl.16:30	
1 & 2	400m frí	9 & 10	800m frí (2 riðlar)
3 & 4	100m rygg	11 & 12	200m bringa
Recovery	Pausa í 15 min.	13 & 14	50m frí
5 & 6	50m firvald	Recovery	Pausa í 15 min.
7 & 8	200m blandað	15 & 16	50m rygg
		17 & 18	100m firvald
Sunnumorgun 8. apr.		Sunnudagin 8. apr.	
Upphiting 08:00-08:50		Upphiting 13:00-13:50	
Stevnan byrjar kl.09:00		Stevnan byrjar kl.14:00	
19 & 20	400m blandað	27 & 28	200m frí
21 & 22	100m frí	29 & 30	100m bringa
Recovery	Pausa í 15 min.	Recovery	Pausa í 15 min.
23 & 24	50m bringa	31 & 32	200m firvald
25 & 26	200m rygg	33 & 34	100m blandað

Leygardagin eftir 2. stevnuavsnit er masters stevnan. (uml.18:30)

Master hava fyrst 30min. Upphiting. Tey svimja hesar kappingar:

35 & 36 100m bringa
 37 & 38 50m frí
 39 & 40 50m firvald
 41 & 42 100m frí
 43 & 44 50m rygg
 45 & 46 50m bringa

Win-grodan fílan er á veg

Vinarliga havi 3 hjálparfólk við!

Susvim