

## **Zeitplan Abschnitt 1 - Sonntag 19.11.2023**

<b>Wettkampf</b>	<b>Strecke</b>	<b>Uhrzeit</b>
Wk 1	4x50m Freistil	ca.14:00 Uhr
	Pause (20 min)	
Wk 2	4x50m Brust	ca.14:23 Uhr
	Pause (20 min)	
Wk 3	4x50m Rücken	ca.14:47 Uhr
	Pause (20 min)	
Wk 4	4x25m Kraulbeine	ca.15:11 Uhr
	Pause (20 min)	
Wk 5	4x25m Lagen-Beine mixed	ca.15:33 Uhr
Wk 102	4x50m Brust (Nachschwimmen)	
	Pause (20 min)	
Wk 103	4x50m Rücken (Nachschwimmen)	
	Pause (20 min)	
	Abschnittsende	ca.00:00 Uhr