



# **XI Trofeo Master Primavera Rapallo Piscina Il Poggiolino 14 Aprile 2024**

## **Programma Manifestazione**

<b>Ore 08.00</b>	<b>riscaldamento</b>
<b>Ore 08.45</b>	<b>termine riscaldamento</b>
<b>Ore 08.45</b>	<b>800 stile libero</b>
<b>Ore 10.40</b>	<b>termine 800 stile libero</b>
<b>Ore 10.40</b>	<b>Riscaldamento Settore femminile</b>
<b>Ore 11.00</b>	<b>Riscaldamento Settore maschile</b>
<b>Ore 11.20</b>	<b>Termine riscaldamento</b>
<b>Ore 11.30</b>	<b>50 dorso</b>
<b>Ore 11.45</b>	<b>200 misti</b>
<b>Ore 12.00</b>	<b>50 stile libero</b>
<b>Ore 12.35</b>	<b>100 rana</b>
<b>Ore 13.05</b>	<b>4x 50 stile F e M</b>
<b>Ore 13.20</b>	<b>termine parte</b>
	<b>1 ora di pausa</b>
	<b>Riscaldamento</b>
<b>Ore 14.15</b>	<b>termine riscaldamento</b>
<b>Ore 14.30</b>	<b>200 farfalla</b>
<b>Ore 14.45</b>	<b>400 misti</b>
<b>Ore 15.15</b>	<b>50 rana</b>
<b>Ore 15.30</b>	<b>200 stile libero</b>
<b>Ore 15.50</b>	<b>50 farfalla</b>
<b>Ore 16.00</b>	<b>100 misti</b>
<b>Ore 16.10</b>	<b>200 rana</b>
<b>Ore 16.30</b>	<b>4 x 50 mista F e M</b>
<b>Ore 16.45</b>	<b>Premiazione Società</b>
	<b>Termine Manifestazione</b>