

Campionati Italiani di Nuoto Masters - Ostia 21/27 giugno 2010

ora	vasca scoperta mt 50	giorno	ora	vasca coperta mt 25
8.00	accreditati / riscaldamento	LUNEDI'	8.00	riscaldamento
9.00	800 sl M	21-giu	9.00	
14.30	riscaldamento		14.30	riscaldamento
15.30	400 sl F		15.30	
8.00	riscaldamento	MARTEDI'	8.00	riscaldamento
9.00	400 sl M	22-giu	9.00	
14.30	riscaldamento		14.30	riscaldamento
15.30	800 sl F		15.30	
8.00	riscaldamento	MERCOLEDI'	8.00	riscaldamento
9.00	200 mx F/M - 200 do F/M	23-giu	9.00	
14.00	riscaldamento		14.00	riscaldamento
15.00	200 fa F/M - 200 ra F/M 4x50 mistaff. mx		15.00	
8.00	riscaldamento	GIOVEDI'	8.00	riscaldamento
9.00	400 mx F/M - 100 fa F/M	24-giu	9.00	
14.00	riscaldamento		14.00	riscaldamento
15.00	200 sl F/M - 4x50 mistaff. Sl		15.00	
8.00	riscaldamento	VENERDI'	8.00	riscaldamento
8.45	100 sl F/M	25-giu	8.45	
14.30	riscaldamento		14.30	riscaldamento
15.30	50 ra F/M - 50 do F/M		15.30	
8.00	riscaldamento	SABATO	8.00	riscaldamento
8.45	100 do F/M - 50 fa F/M	26-giu	8.45	
14.00	riscaldamento		14.00	riscaldamento
15.00	100 ra F/M - 4x50 mx F/M		15.00	
8.00	riscaldamento	DOMENICA	8.00	riscaldamento
9.00	50 sl F/M - 4x50 sl F/M	27-giu	8.45	