

DAGSKRÁ AMÍ 2023

Hópur 1 strákar 11 ára & yngri stelpur 10 ára & yngri
--

Hópur 2 strákar 12-13 ára stelpur 11-12 ára
--

Hópur 3 strákar 14-15 ára stelpur 13-14 ára
--

Mótsetning fyrir
fyrsta hluta

föstudagur e.h
50 bak
100 skrið
100 skrið
50 bringa
200 bringa
400 fjór
4x50 skrið
4x100 skrið
4x100 skrið

Laugardagur f.h.
100 bak
50 flug
100 bak
200 bringa
100 bringa
200 fjór
800 skrið
laugardagur e.h.
200 skrið
200 skrið
100 skrið
100 flug
100 flug
4x50 fjór
4x50 fjór
4x100 fjór

Sunnudagur f.h.
200 flug
50 skrið
100 bringa
100 bringa
100 bak
400 skrið
400 skrið
sunnudagur e.h
200 fjór
100 fjór
100 fjór
200 bak
200 bak
4x50 skrið blandað
4x50 skrið blandað
4x50 skrið balndað
10x50 mix sprell