

Horario de la sesión No. 1 - 1ª SESIÓN

21/12/2019 - 10:00

Calentamiento: 9:00 hasta 9:50

10:00	Calentamiento						
10:00	1.	1500m Libre	Todos	Final contra reloj	ABSO	1:05	3 Series:
11:05	2.	50m Espalda	Masc.	Final contra reloj	ABSO		2 Series:
11:05	3.	50m Braza	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:05	2 Series:
11:10	4.	400m Estilos	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:20	3 Series:
11:30	5.	100m Libre	Masc.	Final contra reloj	ABSO	0:10	5 Series:
11:40	6.	100m Espalda	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:10	5 Series:
11:50	7.	100m Braza	Masc.	Final contra reloj	ABSO	0:05	3 Series:
11:55	8.	50m Mariposa	Masc.	Final contra reloj	ABSO	0:05	3 Series:
12:00	9.	50m Libre	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:10	6 Series:
12:10	10.	200m Espalda	Masc.	Final contra reloj	ABSO	0:10	4 Series:
12:20	11.	200m Braza	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:10	2 Series:
12:30	12.	200m Mariposa	Masc.	Final contra reloj	ABSO	0:05	2 Series:
12:35	13.	100m Mariposa	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:10	3 Series:
12:45	14.	200m Estilos	Masc.	Final contra reloj	ABSO	0:20	6 Series:
13:05	15.	200m Libre	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:30	10 Series:
13:35	16.	400m Libre	Masc.	Final contra reloj	ABSO	0:30	4 Series:
14:05	FINAL 1ª SESIÓN						
14:05	Final de sesión:				Duración total	4:05	

Horario de la sesión No. 2 - 2ª SESIÓN

21/12/2019 - 17:00

Calentamiento: 16:00 hasta 16:50

17:00	Calentamiento						
17:00	17.	800m Libre	Todos	Final contra reloj	ABSO	0:50	4 Series:
17:50	18.	50m Espalda	Fem.	Final contra reloj	ABSO		2 Series:
17:50	19.	50m Braza	Masc.	Final contra reloj	ABSO	0:05	3 Series:
17:55	20.	400m Estilos	Masc.	Final contra reloj	ABSO	0:15	2 Series:
18:10	21.	100m Libre	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:15	8 Series:
18:25	22.	100m Espalda	Masc.	Final contra reloj	ABSO	0:05	4 Series:
18:30	23.	100m Braza	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:10	4 Series:
18:40	24.	50m Mariposa	Fem.	Final contra reloj	ABSO		2 Series:
18:40	25.	50m Libre	Masc.	Final contra reloj	ABSO	0:10	7 Series:
18:50	26.	200m Espalda	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:10	3 Series:
19:00	27.	200m Braza	Masc.	Final contra reloj	ABSO	0:10	2 Series:
19:10	28.	200m Mariposa	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:05	2 Series:
19:15	29.	100m Mariposa	Masc.	Final contra reloj	ABSO	0:05	3 Series:
19:20	30.	200m Estilos	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:25	7 Series:
19:45	31.	200m Libre	Masc.	Final contra reloj	ABSO	0:20	7 Series:
20:05	32.	400m Libre	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:25	3 Series:
20:30	FINAL 2ª SESIÓN						
20:30	Final de sesión:				Duración total	3:30	