

Horario de la sesión No. 1 - 1ª SESIÓN

04/12/2021 - 9:00

9:00	Inicio Calentamiento					0:30		
9:30	Final Calentamiento							
9:30	1.	4 x 50m Estilos	Masc.	Final contra reloj	ABSO		1 Serie	7
9:30	2.	4 x 50m Estilos	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:05	1 Serie	7
9:35	3.	100m Estilos	Masc.	Final contra reloj	ABSO	0:10	5 Series	39
9:45	4.	100m Estilos	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:10	5 Series	39
9:55	5.	200m Libre	Masc.	Final contra reloj	ABSO	0:20	8 Series	64
10:15	6.	200m Libre	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:45	13 Series	102
11:00	7.	50m Espalda	Masc.	Final contra reloj	ABSO	0:05	4 Series	32
11:05	8.	50m Espalda	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:05	4 Series	30
11:10	9.	200m Braza	Masc.	Final contra reloj	ABSO	0:10	4 Series	32
11:20	10.	200m Braza	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:30	6 Series	44
11:50	11.	100m Mariposa	Masc.	Final contra reloj	ABSO	0:10	8 Series	61
12:00	12.	100m Mariposa	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:15	7 Series	55
12:15	13.	800m Libre	Masc.	Final contra reloj	ABSO	0:45	4 Series	26
13:00	14.	800m Libre	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:45	4 Series	32
13:45	15.	4 x 100m Libre	Masc.	Final contra reloj	ABSO	0:05	1 Serie	7
13:50	16.	4 x 100m Libre	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:05	1 Serie	7
13:55	FINAL 1ª SESIÓN							
13:55	Final de sesión:			Duración total		4:55		

Horario de la sesión No. 2 - 2ª SESIÓN

04/12/2021 - 15:30

15:30	Inicio Calentamiento					0:30		
16:00	Final Calentamiento							
16:00	17.	4 x 50m Libre	Masc.	Final contra reloj	ABSO		1 Serie	7
16:00	18.	4 x 50m Libre	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:05	1 Serie	7
16:05	19.	1500m Libre	Masc.	Final contra reloj	ABSO	1:00	3 Series	23
17:05	20.	1500m Libre	Fem.	Final contra reloj	ABSO	1:05	3 Series	22
18:10	21.	50m Mariposa	Masc.	Final contra reloj	ABSO	0:05	7 Series	54
18:15	22.	50m Mariposa	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:10	6 Series	43
18:25	23.	400m Estilos	Masc.	Final contra reloj	ABSO	0:25	4 Series	26
18:50	24.	400m Estilos	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:35	5 Series	34
19:25	25.	200m Espalda	Masc.	Final contra reloj	ABSO	0:15	5 Series	34
19:40	26.	200m Espalda	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:30	8 Series	60
20:10	27.	50m Braza	Masc.	Final contra reloj	ABSO	0:05	4 Series	25
20:15	28.	50m Braza	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:05	4 Series	32
20:20	29.	100m Libre	Masc.	Final contra reloj	ABSO	0:20	12 Series	93
20:40	30.	100m Libre	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:30	16 Series	121
21:10	31.	4 x 100m Estilos	Masc.	Final contra reloj	ABSO	0:05	1 Serie	7
21:15	32.	4 x 100m Estilos	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:05	1 Serie	7
21:20	FINAL 2ª SESIÓN							
21:20	Final de sesión:			Duración total		5:50		