

**Horario de la sesión No. 1 - 1ª SESIÓN**

**22/01/2021 - 9:30**

9:30	Inicio Calentamiento					1:00		
10:30	Final Calentamiento							
10:30	1.	400m Libre	Masc.	Final contra reloj	ABSO	0:20	3 Series	22
10:50	2.	400m Libre	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:20	3 Series	19
11:10	3.	200m Estilos	Masc.	Final contra reloj	ABSO	0:15	4 Series	26
11:25	4.	200m Estilos	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:20	5 Series	37
11:45	5.	50m Libre	Masc.	Final contra reloj	ABSO	0:05	7 Series	54
11:50	6.	50m Libre	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:10	8 Series	62
12:00	7.	1500m Libre	Masc.	Final contra reloj	ABSO	0:40	2 Series	10
12:40	8.	1500m Libre	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:25	1 Serie	6
13:05	9.	100m Mariposa	Masc.	Final contra reloj	ABSO	0:10	4 Series	29
13:15	10.	100m Mariposa	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:05	2 Series	16
13:20	11.	200m Braza	Masc.	Final contra reloj	ABSO	0:15	4 Series	25
13:35	12.	200m Braza	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:15	4 Series	28
13:50	13.	4 x 100m Estilos	Masc.	Final contra reloj	ABSO	0:05	1 Serie	6
13:55	14.	4 x 100m Estilos	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:10	1 Serie	6
14:05	FINAL 1ª SESIÓN							
14:05	Final de sesión:			Duración total		4:35		

**Horario de la sesión No. 2 - 2ª SESIÓN**

**22/01/2021 - 16:00**

16:00	Inicio Calentamiento					1:00		
17:00	Final Calentamiento							
17:00	15.	100m Espalda	Masc.	Final contra reloj	ABSO	0:05	3 Series	19
17:05	16.	100m Espalda	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:15	6 Series	43
17:20	17.	200m Libre	Masc.	Final contra reloj	ABSO	0:10	4 Series	27
17:30	18.	200m Libre	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:20	6 Series	41
17:50	19.	100m Braza	Masc.	Final contra reloj	ABSO	0:10	4 Series	31
18:00	20.	100m Braza	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:10	5 Series	35
18:10	21.	400m Estilos	Masc.	Final contra reloj	ABSO	0:10	1 Serie	2
18:20	22.	400m Estilos	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:05	1 Serie	5
18:25	23.	200m Espalda	Masc.	Final contra reloj	ABSO	0:05	2 Series	12
18:30	24.	200m Espalda	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:15	3 Series	22
18:45	25.	100m Libre	Masc.	Final contra reloj	ABSO	0:10	8 Series	58
18:55	26.	100m Libre	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:20	10 Series	74
19:15	27.	200m Mariposa	Masc.	Final contra reloj	ABSO	0:05	1 Serie	6
19:20	28.	200m Mariposa	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:05	1 Serie	1
19:25	29.	4 x 100m Libre	Masc.	Final contra reloj	ABSO	0:05	1 Serie	5
19:30	30.	4 x 100m Libre	Fem.	Final contra reloj	ABSO	0:05	1 Serie	6
19:35	FINAL 2ª SESIÓN							
19:35	Final de sesión:			Duración total		3:35		