

TIMING PREVISTO
Desarrollo Cto. Absoluto de EH

1ª sesión

Calentamiento masculino			35 min	9:00
200m Espalda	9 participantes	2 series	9 min	9:45
100m Mariposa	18 participantes	3 series	9 min	9:54
1500m Libre	3 participantes	1 serie	20 min	10:03
50m Libre	18 participantes	3 series	7 min	10:23
				10:30
Calentamiento femenino			35 min	10:30
200m Braza	12 participantes	2 series	9 min	11:15
100m Libre	15 participantes	3 series	9 min	11:24
200m Mariposa	9 participantes	2 series	9 min	11:33
1500m Libre	0 participantes	0 series	0 min	11:42
50m Espalda	14 participantes	3 series	8 min	11:42
4x200m Libre	2 participante	1 serie	10min	11:50
				12:00

2ª sesión

Calentamiento masculino			35 min	15:45
4x50m Libre	5 participantes	2 series	8 min	16:30
200m Braza	9 participantes	2 series	9 min	16:38
100m Libre	18 participantes	3 series	9 min	16:47
200m Mariposa	6 participantes	1 serie	4 min	16:56
800m Libre	1 participante	1 serie	12 min	17:00
50m Espalda	11 participantes	2 series	8 min	17:12
4x200m Libre	4 participantes	2 series	20 min	17:20
				17:40
Calentamiento femenino			35 min	17:40
4x50m Libre	4 participantes	2 series	8 min	18:25
200m Espalda	9 participantes	2 series	9 min	18:33
100m Mariposa	14 participantes	3 series	9 min	18:42
800m Libre	4 participantes	1 serie	12 min	18:51
50m Libre	18 participantes	3 series	7 min	19:03
				19:10

3ª sesión

Calentamiento masculino			35 min	9:00
4x50m Estilos	5 participantes	2 series	8 min	9:45
200m Estilos	12 participantes	2 series	8 min	9:57
100m Braza	8 participantes	2 series	6 min	10:05
400m Libre	5 participantes	1 serie	7 min	10:11
50m Mariposa	18 participantes	3 series	8 min	10:18
4x100m Libre	5 participantes	2 series	12 min	10:26
				10:38
Calentamiento femenino			35 min	10:38
4x50m Estilos	3 participantes	1 serie	4 min	11:27
200m Libre	14 participantes	3 series	12 min	11:31
100m Espalda	14 participantes	3 series	9 min	11:43
400m Estilos	6 participantes	1 serie	8 min	11:52
50m Braza	15 participantes	3 series	10 min	12:00
4x100m Libre	4 participantes	2 serie	12 min	12:10
				12:22

4ª sesión

Calentamiento masculino			35 min	15:45
200m Libre	13 participantes	3 series	12 min	16:30
100m Espalda	11 participantes	2 series	6 min	16:42
400m Estilos	5 participantes	1 serie	8 min	16:48
50m Braza	11 participantes	2 series	6 min	16:56
4x100m Estilos	4 participantes	2 series	12 min	17:02
				17:14
Calentamiento femenino			35 min	17:14
200m Estilos	6 participantes	1 serie	5 min	17:59
100m Braza	13 participantes	3 series	9 min	18:04
400m Libre	12 participantes	2 series	14 min	18:13
50m Mariposa	16 participantes	3 series	9 min	18:27
4x100m Estilos	3 participante	1 serie	6 min	18:36
				18:42