

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

**19/10/2019 - 10:00**

Calentamiento: 9:00 hasta 9:50

10:00	1.	1500m Libre	Todos	Final contra reloj	13 - 90	1:15	3 Series:
11:15	2.	50m Espalda	Masc.	Final contra reloj	15 - 90		3 Series:
11:15	3.	50m Braza	Fem.	Final contra reloj	13 - 90	0:05	3 Series:
11:20	4.	400m Estilos	Fem.	Final contra reloj	13 - 90	0:20	3 Series:
11:40	5.	100m Libre	Masc.	Final contra reloj	15 - 90	0:15	8 Series:
11:55	6.	100m Espalda	Fem.	Final contra reloj	13 - 90	0:10	6 Series:
12:05	7.	100m Braza	Masc.	Final contra reloj	15 - 90	0:10	4 Series:
12:15	8.	50m Mariposa	Masc.	Final contra reloj	15 - 90	0:05	4 Series:
12:20	9.	50m Libre	Fem.	Final contra reloj	13 - 90	0:10	7 Series:
12:30	10.	200m Espalda	Masc.	Final contra reloj	15 - 90	0:10	3 Series:
12:40	11.	200m Braza	Fem.	Final contra reloj	13 - 90	0:10	3 Series:
12:50	12.	200m Mariposa	Masc.	Final contra reloj	15 - 90	0:10	2 Series:
13:00	13.	100m Mariposa	Fem.	Final contra reloj	13 - 90	0:05	4 Series:
13:05	14.	200m Estilos	Masc.	Final contra reloj	15 - 90	0:20	6 Series:
13:25	15.	200m Libre	Fem.	Final contra reloj	13 - 90	0:35	10 Series:
14:00	16.	400m Libre	Masc.	Final contra reloj	15 - 90	0:25	4 Series:
14:25	FINAL SESIÓN						
14:25	Final de sesión:			Duración total		4:25	