

# TOMA DE TIEMPOS 2021 - HORARIOS APROXIMADOS

## NATACIÓN

TURNO A			
	Hora	Duración	Nº
Calentamiento	8:45:00	0:15:00	
Serie 1 100m	9:00:00	0:03:00	6
Serie 2 100m	9:03:00	0:03:00	6
Serie 3 100m	9:06:00	0:03:00	6
Serie 4 100m	9:09:00	0:03:00	6
Serie 5 100m	9:12:00	0:03:00	6
Fin	9:15:00		
Serie 1 400m	9:30:00	0:12:00	6
Serie 2 400m	9:42:00	0:12:00	6
Serie 3 400m	9:54:00	0:12:00	6
Serie 4 400m	10:06:00	0:12:00	6
Serie 5 400m	10:18:00	0:12:00	6
Fin	10:30:00		
			30

TURNO B			
	Hora	Duración	Nº
Calentamiento	10:30:00	0:15:00	
Serie 1 100m	10:45:00	0:03:00	6
Serie 2 100m	10:48:00	0:03:00	6
Serie 3 100m	10:51:00	0:03:00	6
Serie 4 100m	10:54:00	0:03:00	6
Serie 5 100m	10:57:00	0:03:00	6
Fin	11:00:00		
Serie 1 400m	11:00:00	0:11:00	6
Serie 2 400m	11:11:00	0:11:00	6
Serie 3 400m	11:22:00	0:11:00	6
Serie 4 400m	11:33:00	0:11:00	6
Serie 5 400m	11:44:00	0:11:00	6
Fin	11:55:00		
			30

TURNO C			
	Hora	Duración	Nº
Calentamiento	11:55:00	0:15:00	
Serie 1 100m	12:10:00	0:03:00	6
Serie 2 100m	12:13:00	0:03:00	6
Serie 3 100m	12:16:00	0:03:00	6
Serie 4 100m	12:19:00	0:03:00	6
Serie 5 100m	12:22:00	0:03:00	6
Fin	12:25:00		
Serie 1 400m	12:25:00	0:10:00	6
Serie 2 400m	12:35:00	0:10:00	6
Serie 3 400m	12:45:00	0:10:00	6
Serie 4 400m	12:55:00	0:10:00	6
Serie 5 400m	13:05:00	0:10:00	6
Fin	13:15:00		
			30

## CARRERA A PIE

Calentamiento 16:00:00 0:20:00

	Hora	Duración	Nº
Serie 1 1k	16:20:00	0:05:00	8
Serie 2 1k	16:25:00	0:05:00	8
Serie 3 1k	16:30:00	0:05:00	8
Serie 4 1k	16:35:00	0:05:00	8
Serie 5 1k	16:40:00	0:05:00	8
Serie 6 1k	16:45:00	0:05:00	8
Serie 7 1k	16:50:00	0:05:00	8
Serie 8 1k	16:55:00	0:05:00	8
Serie 9 1k	17:00:00	0:05:00	8
Serie 10 1k	17:05:00	0:05:00	8
Serie 11 1k	17:10:00	0:05:00	8
Fin	17:15:00		

	Hora	Duración	Nº
Serie 1 200m	17:15:00	0:03:00	8
Serie 2 200m	17:18:00	0:03:00	8
Serie 3 200m	17:21:00	0:03:00	8
Serie 4 200m	17:24:00	0:03:00	8
Serie 5 200m	17:27:00	0:03:00	8
Serie 6 200m	17:30:00	0:03:00	8
Serie 7 200m	17:33:00	0:03:00	8
Serie 8 200m	17:36:00	0:03:00	8
Serie 9 200m	17:39:00	0:03:00	8
Serie 10 200m	17:42:00	0:03:00	8
Serie 11 200m	17:45:00	0:03:00	8
Fin	17:48:00		

