

**Horário da Sessão Nº. 1 - Jornada e Sessão Única**

**02/11/2019 - 16:30**

Aquecimento: 15:00 a 16:15

PISCINA DE 50 METROS CONVERTIDA (PISCINA DE 25 METROS)

Periodo de aquecimento de 1h15min.

**NOTAS:**

1. Se o tempo previsto de prova for superior das 3 horas, o programa de provas poderá ser reduzido;

**LEGENDAS:**

PC: Pernas Costas

PL: Pernas Livres

**HORÁRIO PREVISTO:**

16:30	1.	4 x 25m Livres	Todos	Tempo Final	8 +	0:06	2 Séries
16:36		Intervalo de 5 minutos				0:05	
16:41	2.	50m (25 PC+25 Costas)	Todos	Tempo Final	8 - 12	0:11	5 Séries
16:52	3.	100m (50 PC+50 Costas)	Todos	Tempo Final	8 - 12	0:15	5 Séries
17:07	4.	25m APNEIA	Todos	Tempo Final	8 - 12	0:06	7 Séries
17:13	5.	50m (25 PL+25 Livres)	Todos	Tempo Final	8 - 12	0:08	4 Séries
17:21	6.	100m (50 PL+50 Livres)	Todos	Tempo Final	8 - 12	0:18	6 Séries
17:39		Intervalo de 5 minutos				0:05	
17:44	7.	4 x 25m Costas	Todos	Tempo Final	8 +	0:07	2 Séries
17:51		Final da sessão			Duração total	1:21	