

Warm Up Assignments

Saturday AM (7:30-8:35)

Warm up 1 (7:20-7:40)

LN1	LN2	LN3	LN4	LN5	LN6	LN7	LN8
RA	RA	RA	RA	RA	RA	RA	RA

Warm up 2 (7:40-8:00)

LN1	LN2	LN3	LN4	LN5	LN6	LN7	LN8
SWAT	SWAT	SWAT	SWAT	SWAT	SHOR	SHOR	SHOR

Warm up 3 (8:00-8:20)

LN1	LN2	LN3	LN4	LN5	LN6	LN7	LN8
OZ	OZ	OZ	OZ	TOSA	TOSA	LIFE	SUP

8:20-8:30

Lanes 1-8 One way sprints

8:30 Pool Closes

8:35 Meet Start

Saturday PM

12:25-1:30

Warm up 1 (12:25-12:50)

LN1	LN2	LN3	LN4	LN5	LN6	LN7	LN8
RA	RA	RA	RA	RA	RA	SWAT	SUP

Warm up 2 (12:50-1:15)

LN1	LN2	LN3	LN4	LN5	LN6	LN7	LN8
OZ	OZ	OZ	OZ	TOSA	TOSA	TOSA	LIFE

1:15-1:25

Lanes 1-8 One way sprints

1:25 Pool Closes

1:30 Meet Starts