

Warm Up Assignments

Saturday AM (7:40-8:55)

Warm up 1 (7:45-8:05)

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

Warm up 2 (8:05-8:25)

LN1	LN2	LN3	LN4	LN5	LN6	LN7	LN8
LAKE	LAKE	SHOR	SHOR	WEST	WEST	WEST	WBSC

Warm up 3 (8:25-8:45)

LN1	LN2	LN3	LN4	LN5	LN6	LN7	LN8
MAC	MAC	MAC	SWAT	SWAT	SWAT	SSTY	SSTY

8:45-8:55

Lanes 1-8 One way sprints

8:55 Pool Closes

9:05 Meet Start

Saturday PM

12:20-1:30

Warm up 1 (12:20-12:40)

LN1	LN2	LN3	LN4	LN5	LN6	LN7	LN8
RA/ SSTY	RA	RA	RA	RA	RA	WBSC	WBSC

Warm up 2 (12:40-1:00)

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

Warm up 3 (1:00-1:20)

LN1	LN2	LN3	LN4	LN5	LN6	LN7	LN8
MAC	MAC	MAC	MAC	LAKE	LAKE	SHOR	SHOR

1:20-1:30

Lanes 1-8 One way sprints

1:30 Pool Closes

1:35 Meet Starts