

# TIMING SCHEDULE

<u>SESSION</u>	<u>LANE 1</u>	<u>LANE 2</u>	<u>LANE 3</u>	<u>LANE 4</u>	<u>LANE 5</u>	<u>LANE 6</u>
1	JG	TWST	SAC	CBGC	JCSC	JG
2	TWST	JG	SAY	SCY	JF	CBCG
3	JG	MEY	GBCY	SAY	SAC	JG
4	MEY	SCY	GBCY	WMY	JCSC	JG

# WARMUP SCHEDULE

<u>SESSION</u>	<u>LANE 1</u>	<u>LANE 2</u>	<u>LANE 3</u>	<u>LANE 4</u>	<u>LANE 5</u>	<u>LANE 6</u>
1	PACE	SAY	SAC	CBGC	JCSC	SPRINT
		WY	TWST	GBCY	SCY	
				MEY	JG	
2	PACE	SAY	CBGC	GBCY	SAC	SPRINT
			TWST	SCY	JG	
				MEY		
3	PACE	SAY	GBCY	MEY	JG	SPRINT
			TWST	SAC	SCY	
			WMY	JCSC	CBGC	
4	PACE	GBCY	SAY	WMY	JG	SPRINT
		MEY	SCY	JCSC	CBGC	
				TWST		