

GSCY LONG COURSE CUP 2026- WARM-UP ASSIGNMENTS

+

FRIDAY PM SESSION 1A: WARM UP 4:00 pm START 5:00 PM

	LANE 1	LANE 2	LANE 3	LANE 4	LANE 5	LANE 6	LANE 7	LANE 8	LANE 9	LANE 10
4:00-4:25	GSCY	GSCY	GSCY	GSCY	GSCY	GSCY	GSCY/WMY	WMY	FSPY	FSPY
4:25-4:50	JSY	JSY	WFY	WFY	FSPY	FSPY	JAC	LHY	LHY	LHY

FRIDAY PM SESSION 1B: WARM UP 7:00 PM START 7:30 PM

	LANE 1	LANE 2	LANE 3	LANE 4	LANE 5	LANE 6	LANE 7	LANE 8	LANE 9	LANE 10
7:00-7:25	GSCY	GSCY	GSCY/JAC	LHY	LHY	FSPY	WFY	WY	JSY	JSY/WMY

SATURDAY AM SESSION 2: WARM UP 8:00 AM START 8:45 AM

	LANE 1	LANE 2	LANE 3	LANE 4	LANE 5	LANE 6	LANE 7	LANE 8	LANE 9	LANE 10
8:00-8:30	GSCY	GSCY	GSCY	GSCY/WMY	LHY	LHY/WFY	FSPY	JAC	WY	JSY

SATURDAY MID SESSION 3: WARM UP 11:40 AM START 12:40 PM

	LANE 1	LANE 2	LANE 3	LANE 4	LANE 5	LANE 6	LANE 7	LANE 8	LANE 9	LANE 10
11:40-12:05	GSCY	GSCY	GSCY	GSCY	GSCY	GSCY	GSCY	LHY	LHY	LHY
12:05-12:30	WY	WY/FSPY	FSPY	WFY	WFY/WMY	WMY	JSY	JSY	JSY/JAC	JAC

SATURDAY PM SESSION 4: WARM UP 4:10 PM START 5:10 PM

	LANE 1	LANE 2	LANE 3	LANE 4	LANE 5	LANE 6	LANE 7	LANE 8	LANE 9	LANE 10
4:10-4:35	GSCY	GSCY	GSCY	GSCY	GSCY	JSY	JSY	JSY	JSY	JAC
4:35-5:00	LHY	LHY	LHY	FSPY	FSPY	WY	WY/WFY	WFY	WMY	WMY

GSCY LONG COURSE CUP 2026- WARM-UP ASSIGNMENTS

SUNDAY AM SESSION 5: WARM UP 8:00 AM START 8:45 AM

	LANE 1	LANE 2	LANE 3	LANE 4	LANE 5	LANE 6	LANE 7	LANE 8	LANE 9	LANE 10
8:00-8:30	GSCY	GSCY	GSCY	JSY	WY	FSPY	LHY	LHY/WFY	WMY	JAC

SUNDAY MID SESSION 6: WARM UP 11:30 AM START 12:30 PM

	LANE 1	LANE 2	LANE 3	LANE 4	LANE 5	LANE 6	LANE 7	LANE 8	LANE 9	LANE 10
11:30-11:55	GSCY	GSCY	GSCY	GSCY	GSCY	GSCY	FSPY	FSPY	JAC	JAC
11:55-12:20	JSY	JSY	WY	WY	LHY	LHY	LHY	WFY	WFY/WMY	WMY

SUNDAY PM SESSION 7: WARM UP 4:20 PM START 5:20 PM

	LANE 1	LANE 2	LANE 3	LANE 4	LANE 5	LANE 6	LANE 7	LANE 8	LANE 9	LANE 10
4:20 -4:45	GSCY	GSCY	GSCY	GSCY	GSCY	GSCY	JSY	JSY	JSY	JSY
4:55-5:10	FSPY	FSPY	LHY	LHY	LHY/WMY	WMY	JAC	WY	WY	WFY