



Ogólnopolski Drużyny Wielobój Pływacki 10-11 lat  
Stalowa Wola, 25-05-2013

### Harmonogram sesji nr 1 - I Blok

2013-05-25 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	1.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:10	6 Serie
10:10	2.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:10	6 Serie
10:20	3.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:10	6 Serie
10:30	4.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:15	7 Serie
10:45	5.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:15	5 Serie
11:00	6.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:10	5 Serie
11:10	7.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:10	4 Serie
11:20	8.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:10	5 Serie
11:30	9.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:10	3 Serie
11:40	10.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	3 Serie
11:55	11.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:05	1 Seria
12:00	12.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	1 Seria
12:05	Koniec sesji			Całkowity czas		2:05	

### Harmonogram sesji nr 2 - II Blok

2013-05-25 - 15:00

Rozgrzewka: 14:30 do 14:55

15:00	13.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:10	4 Serie
15:10	14.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	5 Serie
15:25	15.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:10	6 Serie
15:35	16.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:15	7 Serie
15:50	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:15	6 Serie
16:05	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	6 Serie
16:20	19.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:10	4 Serie
16:30	20.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10	0:15	5 Serie
16:45	21.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:10	2 Serie
16:55	22.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	3 Serie
17:10	23.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11		1 Seria
17:10	24.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	1 Seria
17:15	Koniec sesji			Całkowity czas		2:15	