

Drużynowe Mistrzostwa Młodzików 12 lat II runda
Stalowa Wola, 15-6-2013

Harmonogram sesji nr 1 - I Blok

2013-06-15 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	1.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:05	3 Serie
10:05	2.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:10	4 Serie
10:15	3.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:15	5 Serie
10:30	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:10	4 Serie
10:40	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:15	4 Serie
10:55	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:20	4 Serie
11:15	7.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:25	4 Serie
11:40	8.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:35	5 Serie
12:15	9.	4 x 50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	12	0:10	3 Serie
12:25	Koniec sesji				Całkowity czas	2:25	

Harmonogram sesji nr 2 - II Blok

2013-06-15 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:50

15:00	10.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:10	5 Serie
15:10	11.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:15	6 Serie
15:25	12.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:15	4 Serie
15:40	13.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:15	3 Serie
15:55	14.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:10	4 Serie
16:05	15.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:10	4 Serie
16:15	16.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:15	4 Serie
16:30	17.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:15	4 Serie
16:45	18.	4 x 50m zmienny	Wszystkie	Serie na czas	12	0:15	3 Serie
17:00	Koniec sesji				Całkowity czas	2:00	