



Ogólnopolski Drużynowy Wielobój Pływacki 10-11 lat
Stalowa Wola, 24-5-2014

Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I

2014-05-24 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

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

Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II

2014-05-24 - 15:00

Rozgrzewka: 14:30 do 14:50

15:00	13.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:15	6 Serie
15:15	14.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	5 Serie
15:30	15.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:15	8 Serie
15:45	16.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:15	7 Serie
16:00	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:15	6 Serie
16:15	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	7 Serie
16:30	19.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:15	5 Serie
16:45	20.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10	0:10	4 Serie
16:55	21.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:20	4 Serie
17:15	22.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	4 Serie
17:30	23.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:10	2 Serie
17:40	24.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	2 Serie
17:45	Koniec sesji			Całkowity czas		2:45	