

Harmonogram sesji nr 1 - 4 Pa dziernik 2014
2014-10-04 - 9:15

Rozgrzewka: 8:30 do 9:00

9:15	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 10	0:10	7 Serie
9:25	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 10	0:20	8 Serie
9:45	3.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:05	5 Serie
9:50	4.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:10	5 Serie
10:00	5.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 10	0:10	5 Serie
10:10	6.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 10	0:05	3 Serie
10:15	7.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:05	3 Serie
10:20	8.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	2 Serie
10:25	9.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 10	0:10	6 Serie
10:35	10.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 10	0:10	6 Serie
10:45	11.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:10	3 Serie
10:55	12.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:10	3 Serie
11:05	13.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	- 10	0:05	2 Serie
11:10	14.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	- 10	0:05	2 Serie
11:15	15.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:10	4 Serie
11:25	16.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:10	3 Serie
11:35	17.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	- 10	0:10	2 Serie
11:45	18.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	11	0:05	2 Serie
11:50	Koniec sesji			Całkowity czas		2:35	