



Podkarpacka Liga Pływacka Dzieci - III edycja wiosna 2015
Strzyżów, 18-4-2015

Harmonogram sesji nr 1 - 18 Kwiecie 2015

2015-04-18 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	1.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:15	7 Serie
10:15	2.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:10	6 Serie
10:25	3.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:05	3 Serie
10:30	4.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:05	4 Serie
10:35	5.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:15	3 Serie
10:50	6.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:25	5 Serie
11:15	7.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:15	3 Serie
11:30	8.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:10	3 Serie
11:40	9.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:15	8 Serie
11:55	10.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:15	7 Serie
12:10	11.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:05	3 Serie
12:15	12.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:05	4 Serie
12:20	13.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:15	5 Serie
12:35	14.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:15	5 Serie
12:50	15.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:15	2 Serie
13:05	16.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:10	2 Serie
13:15	17.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:10	2 Serie
13:25	18.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:05	1 Seria
13:30	19.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:05	2 Serie
13:35	20.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:05	1 Seria
13:40	Koniec sesji			Całkowity czas		3:40	