



Ogólnopolski Drużynowy Wielobój Pływacki 10-11 lat
Stalowa Wola, 31.05.2015

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

2015-05-31 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

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

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

2015-05-31 - 15:00

Rozgrzewka: 14:30 do 14:50

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	0:15	6 Serie
15:40	16.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:10	6 Serie
15:50	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:10	5 Serie
16:00	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:20	6 Serie
16:20	19.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:15	6 Serie
16:35	20.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10	0:15	5 Serie
16:50	21.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:15	3 Serie
17:05	22.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:10	3 Serie
17:15	23.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:05	1 Seria
17:20	24.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	1 Seria
17:25	Koniec sesji			Całkowity czas		2:25	