



Grand Prix Podkarpacia Wszechstronno Stylowa w pływaniu
Stalowa Wola, 10-10-2015

Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I

2015-10-10 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

10:00	1.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:10	5 Serie
10:10	2.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:15	5 Serie
10:25	3.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:10	5 Serie
10:35	4.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:10	5 Serie
10:45	5.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:15	5 Serie
11:00	6.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:10	5 Serie
11:10	Koniec sesji					Całkowity czas	1:10

Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II

2015-10-10 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:50

15:00	7.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:10	5 Serie
15:10	8.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:15	6 Serie
15:25	9.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:10	3 Serie
15:35	10.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:10	2 Serie
15:45	11.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:20	3 Serie
16:05	12.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:20	3 Serie
16:25	Koniec sesji					Całkowity czas	1:25