

Harmonogram sesji nr 1 - 8 Pa dziernik 2016
2016-10-08 - 9:15

Rozgrzewka: 8:30 do 9:00

9:15	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 10	0:15	9 Serie
9:30	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 10	0:20	11 Serie
9:50	3.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:10	7 Serie
10:00	4.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	7 Serie
10:15	5.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 10	0:15	7 Serie
10:30	6.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 10	0:10	7 Serie
10:40	7.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:10	3 Serie
10:50	8.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	3 Serie
10:55	9.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 10	0:10	6 Serie
11:05	10.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 10	0:15	7 Serie
11:20	11.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:10	4 Serie
11:30	12.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:10	4 Serie
11:40	13.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	- 10	0:10	4 Serie
11:50	14.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	- 10	0:10	3 Serie
12:00	15.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:10	4 Serie
12:10	16.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	4 Serie
12:25	17.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	- 10	0:15	4 Serie
12:40	18.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	11	0:05	2 Serie
12:45	Koniec sesji			Całkowity czas		3:30	