



Podkarpacka Liga Pływacka Dzieci II edycja wiosna 2017  
Kolbuszowa, 04.03.2017r.

**Harmonogram sesji nr 1 - 4 Marzec 2017**

**2017-03-04 - 9:30**

Rozgrzewka: 8:45 do 9:20

9:30	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:20	11 Serie
9:50	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:20	11 Serie
10:10	3.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:05	5 Serie
10:15	4.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:10	5 Serie
10:25	5.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:20	6 Serie
10:45	6.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:20	7 Serie
11:05	7.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:15	6 Serie
11:20	8.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:20	7 Serie
11:40	9.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:20	7 Serie
12:00	10.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:15	5 Serie
12:15	11.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:05	2 Serie
12:20	12.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:05	2 Serie
12:25	13.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:05	3 Serie
12:30	14.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:10	5 Serie
12:40	15.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:15	3 Serie
12:55	16.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:10	3 Serie
13:05	17.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	- 11	0:15	3 Serie
13:20	18.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	12	0:05	2 Serie
13:25	Koniec sesji			Całkowity czas		3:55	