



I AQUATHLON RZESZÓW 2018
Rzeszów, 10.03.2018

Harmonogram sesji nr 1 - Sobota, 10 Marzec 2018

10.03.2018 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:50

9:00	1.	100m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	8 - 9	0:05	2 Serie
9:05	2.	200m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	10 - 13	0:40	9 Serie
9:45	3.	400m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	14 - 15	0:30	4 Serie
10:15	4.	600m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	16 - 17	0:25	3 Serie
10:40	5.	800m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	Open	0:25	2 Serie
11:05	6.	500m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	16 +	1:25	7 Serie
12:30	Koniec sesji				Całkowity czas	3:30	