

Harmonogram sesji nr 1 - Sobota, 14 Kwiecie 2018

14.04.2018 - 9:45

Rozgrzewka: 9:00 do 9:40

9:45	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:20	11 Serie
10:05	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:15	11 Serie
10:20	3.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:10	4 Serie
10:30	4.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:10	5 Serie
10:40	5.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:15	6 Serie
10:55	6.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:15	6 Serie
11:10	7.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:15	5 Serie
11:25	8.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:20	8 Serie
11:45	9.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:15	6 Serie
12:00	10.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:20	6 Serie
12:20	11.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:05	3 Serie
12:25	12.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:10	4 Serie
12:35	13.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:05	2 Serie
12:40	14.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:05	4 Serie
12:45	15.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:10	2 Serie
12:55	16.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:10	2 Serie
13:05	17.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	- 11	0:10	3 Serie
13:15	18.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	12	0:10	2 Serie
13:25	Koniec sesji			Całkowity czas		3:40	