

SPRAWDZIAN WYTRZYMAŁO CI I WSZECHSTRONNO CI W PŁYWANIU DZIECI 11 LAT I MŁODZIKÓW 12 LAT
Łód , 15-16.11.2018

Harmonogram sesji nr 1 - I Dzie

15.11.2018 - 8:35

Rozgrzewka: 8:00 do 8:30

8:35	1.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:30	7 Serie
9:05	2.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:45	10 Serie
9:50	3.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:55	7 Serie
10:45	4.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	1:23	10 Serie
12:08	Koniec sesji				Całkowity czas	3:33	

Harmonogram sesji nr 2 - II Dzie

16.11.2018 - 8:35

Rozgrzewka: 8:00 do 8:30

8:35	5.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:24	6 Serie
8:59	6.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:34	8 Serie
9:33	7.	800m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	1:08	6 Serie
10:41	8.	800m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	1:16	8 Serie
11:57	Koniec sesji				Całkowity czas	3:22	