

MDMM 12 lat - II runda i DWP dzieci 10-11 lat
Lublin, 3. - 4.6.2017

Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I

03.06.2017 - 15:15

Rozgrzewka: 14:30 do 15:10

15:15	1.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:07	3 Serie
15:22	2.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:06	2 Serie
15:28	3.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:13	7 Serie
15:41	4.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:10	6 Serie
15:51	5.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:12	8 Serie
16:03	6.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:15	9 Serie
16:18	7.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:10	4 Serie
16:28	8.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:11	4 Serie
16:39	9.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:18	7 Serie
16:57	10.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:18	7 Serie
17:15	11.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:15	8 Serie
17:30	12.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:14	8 Serie
17:44	13.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:16	4 Serie
18:00	14.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:13	3 Serie
18:13	15.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:20	5 Serie
18:33	16.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:27	6 Serie
19:00	17.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:14	2 Serie
19:14	18.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:14	2 Serie
19:28	19.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:08	2 Serie
19:36	20.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:08	2 Serie
19:44	21.	4 x 50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	12	0:06	2 Serie
19:50	Koniec sesji				Całkowity czas	4:35	

Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II

04.06.2017 - 10:15

Rozgrzewka: 9:30 do 10:10

10:15	22.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:09	4 Serie
10:24	23.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:09	4 Serie
10:33	24.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:14	5 Serie
10:47	25.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:16	6 Serie
11:03	26.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:14	8 Serie
11:17	27.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:14	9 Serie
11:31	28.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:14	3 Serie
11:45	29.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:10	2 Serie
11:55	30.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:21	9 Serie
12:16	31.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:19	8 Serie
12:35	32.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:22	8 Serie
12:57	33.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10	0:19	7 Serie
13:16	34.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:08	3 Serie
13:24	35.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:05	2 Serie
13:29	36.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:18	4 Serie
13:47	37.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:13	3 Serie
14:00	38.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:12	3 Serie
14:12	39.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:13	3 Serie
14:25	40.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:07	2 Serie
14:32	41.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:07	2 Serie
14:39	42.	4 x 50m zmienny	Wszystkie	Serie na czas	12	0:07	2 Serie
14:46	Koniec sesji				Całkowity czas	4:31	