

Od Młodzika do Olimpijczyka - Prolog 2021/2022
Lublin, 2.10.2021

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

02.10.2021 - 9:10

Rozgrzewka: 8:00 do 8:55

9:10	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 9	0:10	6 Serie	53
9:20	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	8 - 9	0:10	6 Serie	59
9:30	3.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:08	3 Serie	24
9:38	4.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:11	4 Serie	32
9:49	5.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 9	0:06	3 Serie	24
9:55	6.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	8 - 9	0:06	3 Serie	30
10:01	7.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:05	2 Serie	15
10:06	8.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:04	2 Serie	16
10:10	9.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 9	0:08	4 Serie	34
10:18	10.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	8 - 9	0:09	5 Serie	43
10:27	11.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:06	2 Serie	12
10:33	12.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:06	2 Serie	13
10:39	13.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 10	0:03	2 Serie	14
10:42	14.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	8 - 10	0:04	2 Serie	12
10:46	15.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:06	2 Serie	15
10:52	16.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10	0:06	2 Serie	17
10:58	Koniec sesji				Całkowity czas	1:48		

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

02.10.2021 - 13:10

Rozgrzewka: 12:00 do 12:55

13:10	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:22	10 Serie	91
13:32	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:23	10 Serie	98
13:55	19.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:15	6 Serie	57
14:10	20.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:14	5 Serie	50
14:24	21.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:16	7 Serie	62
14:40	22.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:17	7 Serie	61
14:57	23.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:08	3 Serie	22
15:05	24.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:07	3 Serie	29
15:12	25.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:05	2 Serie	18
15:17	26.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	2 Serie	19
15:22	27.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:12	3 Serie	21
15:34	28.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:13	3 Serie	25
15:47	Koniec sesji				Całkowity czas	2:37		

Harmonogram sesji nr 3 - III BLOK

02.10.2021 - 15:50

15:50	29.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 - 23	0:03	2 Serie	14
15:53	30.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 - 23	0:04	3 Serie	21
15:57	31.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 - 23	0:03	2 Serie	13
16:00	32.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 - 23	0:02	1 Seria	8
16:02	33.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 - 23	0:01	1 Seria	10
16:03	34.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 - 23	0:03	2 Serie	12
16:06	35.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 - 23	0:03	2 Serie	12
16:09	36.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 - 23	0:03	2 Serie	17
16:12	Koniec sesji				Całkowity czas	0:22		