



SAUR NEPTUN GDAŃSK
Twoje wodociągi

Bałtyckie Nadzieje Olimpijskie
Gdańsk, 11.5.2019

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

11.05.2019 - 9:15

Rozgrzewka: 8:30 do 9:00

9:15	1.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	8	0:06	3 Serie
9:21	2.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	8	0:04	2 Serie
9:25	3.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	9	0:14	7 Serie
9:39	4.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	9	0:12	7 Serie
9:51	5.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	8	0:06	3 Serie
9:57	6.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	8	0:04	2 Serie
10:01	7.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	9	0:11	7 Serie
10:12	8.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	9	0:12	7 Serie
10:24	9.	8 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	8	0:05	1 Seria
10:29	10.	8 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	9	0:04	1 Seria
10:33	Koniec sesji			Całkowity czas		1:18	

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

11.05.2019 - 12:45

Rozgrzewka: 12:00 do 12:30

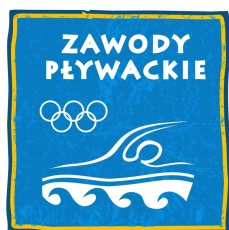
12:45	11.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:14	8 Serie
12:59	12.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:15	9 Serie
13:14	13.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:07	3 Serie
13:21	14.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:10	5 Serie
13:31	15.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:10	3 Serie
13:41	16.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:12	4 Serie
13:53	17.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:10	5 Serie
14:03	18.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:12	6 Serie
14:15	19.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:13	5 Serie
14:28	20.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:14	5 Serie
14:42	21.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:12	4 Serie
14:54	22.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:11	4 Serie
15:05	23.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:08	2 Serie
15:13	24.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:07	2 Serie
15:20	Koniec sesji			Całkowity czas		2:35	

Harmonogram sesji nr 3 - III BLOK

11.05.2019 - 16:15

Rozgrzewka: 15:40 do 16:10

16:15	25.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 15	0:16	11 Serie
16:31	26.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 15	0:19	13 Serie
16:50	27.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 15	0:10	6 Serie
17:00	28.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 15	0:09	5 Serie
17:09	29.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 15	0:13	5 Serie
17:22	30.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 15	0:11	4 Serie
17:33	31.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 15	0:13	7 Serie
17:46	32.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 15	0:09	5 Serie
17:55	33.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 15	0:16	7 Serie
18:11	34.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 15	0:22	10 Serie
18:33	35.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 15	0:15	6 Serie
18:48	36.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 15	0:11	4 Serie



SAUR NEPTUN GDAŃSK

Twoje wodociągi

Bałtyckie Nadzieje Olimpijskie
Gdańsk, 11.5.2019

18:59	37.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 15	0:10	3 Serie
19:09	38.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 15	0:07	2 Serie
19:16		Koniec sesji			Całkowity czas	3:01	