



Harmonogram sesji nr 1 - "KARLIK 2018"

2018-12-11 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:50

9:00	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 15	0:20	13 Serie
9:20	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 15	0:20	11 Serie
9:40	3.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 15	0:15	5 Serie
9:55	4.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 15	0:10	4 Serie
10:05	5.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 15	0:15	8 Serie
10:20	6.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 15	0:10	7 Serie
10:30	7.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 15	0:05	1 Seria
10:35	8.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 15	0:05	1 Seria
10:40	9.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 15	0:15	5 Serie
10:55	10.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 15	0:10	4 Serie
11:05	11.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 15	0:15	10 Serie
11:20	12.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 15	0:15	8 Serie
11:35	13.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 15	0:10	3 Serie
11:45	14.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 15	0:10	3 Serie
11:55	15.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 15	0:05	4 Serie
12:00	16.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	- 15	0:10	4 Serie
12:10	17.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	- 15	0:15	5 Serie
12:25	18.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	- 15	0:10	4 Serie
12:35	19.	6 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	2003 +	0:10	2 Serie
12:45	20.	6 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	2003 +	0:10	2 Serie
12:55	Koniec sesji				Całkowity czas	3:55	