

## OD MŁODZIKA DO OLIMPIJCZYKA – PIERWSZE ELIMINACJE W SEZONIE 2024/2025 Lublin, 5.10.2024

### Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

05.10.2024 - 9:10

Rozgrzewka: od 8:00

9:10	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 9	0:15	10 Serie	95
9:25	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	8 - 9	0:16	10 Serie	96
9:41	3.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:11	4 Serie	32
9:52	4.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:08	3 Serie	28
10:00	5.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 9	0:09	5 Serie	48
10:09	6.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	8 - 9	0:08	4 Serie	34
10:17	7.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:06	2 Serie	20
10:23	8.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:06	2 Serie	17
10:29	9.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 9	0:15	8 Serie	72
10:44	10.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	8 - 9	0:16	9 Serie	83
11:00	11.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:08	3 Serie	25
11:08	12.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:06	2 Serie	18
11:14	13.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 10	0:05	3 Serie	30
11:19	14.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	8 - 10	0:05	3 Serie	25
11:24	15.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:06	2 Serie	20
11:30	16.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10	0:05	2 Serie	16
11:35	Koniec sesji			Całkowity czas		2:25		

### Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

05.10.2024 - 13:35

Rozgrzewka: od 12:30

13:35	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:27	14 Serie	139
14:02	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:30	15 Serie	146
14:32	19.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:21	9 Serie	87
14:53	20.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:19	8 Serie	76
15:12	21.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:21	9 Serie	87
15:33	22.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:19	8 Serie	80
15:52	23.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:09	4 Serie	35
16:01	24.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:06	3 Serie	28
16:07	25.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:15	4 Serie	40
16:22	26.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:14	4 Serie	34
16:36	27.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:07	3 Serie	27
16:43	28.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	2 Serie	19
16:48	29.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:12	3 Serie	27
17:00	30.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:16	4 Serie	33
17:16	Koniec sesji			Całkowity czas		3:41		