

Mi dzywojewódzkie Dru ynowe Mistrzostwa Młodzików 12-13 lat
Opoczno, 6-12-2020

Harmonogram sesji nr 1 - 6 Grudzie 2020

2020-12-06 - 8:40

Rozgrzewka: 8:30 do 9:00

8:40	1.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:11	4 Serie
8:51	2.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:15	6 Serie
9:06	3.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:19	7 Serie
9:25	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:22	8 Serie
9:47	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:20	4 Serie
10:07	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:30	6 Serie
10:37	7.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:28	4 Serie
11:05	8.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:42	6 Serie
11:47	9.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	12	0:10	3 Serie
11:57	10.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	13	0:10	3 Serie
12:07	Koniec sesji				Całkowity czas	3:27	

Harmonogram sesji nr 2 - 6 Grudzie 2020

2020-12-06

Rozgrzewka: 8:30 do 9:00

11.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:16	7 Serie	
12.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:28	12 Serie	
13.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:18	4 Serie	
14.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:26	5 Serie	
15.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:11	4 Serie	
16.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:22	7 Serie	
17.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:21	5 Serie	
18.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:26	6 Serie	
19.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	12	0:10	3 Serie	
20.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	13	0:09	3 Serie	
0:09	Koniec sesji				Całkowity czas	0:09	