

IV Międzynarodowy Mityng Pływacki Oleśnica 2015
Oleśnica, 18/19-04-2015

Harmonogram sesji nr 1 - Blok I

2015-04-18 - 12:00

Rozgrzewka: 11:00 do 11:55

Odprawa kierowników ekip (drużyn): 11:00

Odprawa działaczy: 11:00

12:00	1.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 15	0:36	15 Serie
12:36	2.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	5 - 15	0:36	16 Serie
13:12	3.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 15	0:32	23 Serie
13:44	4.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	5 - 15	0:36	22 Serie
14:20	5.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 15	0:28	11 Serie
14:48	6.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	5 - 15	0:28	12 Serie
15:16	7.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 15	0:32	19 Serie
15:48	8.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	5 - 15	0:24	17 Serie
16:12	9.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 15	0:08	3 Serie
16:20	10.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 15	0:08	4 Serie
16:28	11.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 15	0:28	8 Serie
16:56	12.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 15	0:32	9 Serie
17:28	Koniec sesji			Całkowity czas		5:28	

Harmonogram sesji nr 2 - Blok II

2015-04-19 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	13.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 15	0:48	22 Serie
10:48	14.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	5 - 15	0:48	22 Serie
11:36	15.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 15	0:28	17 Serie
12:04	16.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	5 - 15	0:28	18 Serie
12:32	17.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 15	0:20	13 Serie
12:52	18.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	5 - 15	0:20	14 Serie
13:12	19.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 15	0:36	14 Serie
13:48	20.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	5 - 15	0:32	13 Serie
14:20	21.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 15	0:20	6 Serie
14:40	22.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 15	0:36	9 Serie
15:16	23.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	6 - 15	0:20	6 Serie
15:36	Koniec sesji			Całkowity czas		5:36	