

EDYCJA NR 3 SWIM MANIA / DOLNO ŁASKA LIGA PŁYWACKA  
Wrocław, 24.10.2020r.

**Harmonogram sesji nr 1 - Blok I**

**2020.10.24 - 10:00**

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	1.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	13 - 15	0:20	7 Serie	69
10:20	2.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	13 - 15	0:20	7 Serie	67
10:40	3.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13 - 15	0:30	7 Serie	69
11:10	4.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13 - 15	0:25	7 Serie	67
11:35	Koniec sesji				Całkowity czas	1:35		

**Harmonogram sesji nr 2 - Blok II**

**2020.10.24 - 15:30**

Rozgrzewka: 14:30 do 15:15

15:30	5.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 12	0:25	12 Serie	119
15:55	6.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	9 - 12	0:15	9 Serie	88
16:10	7.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 12	0:35	13 Serie	126
16:45	8.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	9 - 12	0:30	10 Serie	91
17:15	Koniec sesji				Całkowity czas	1:45		