

Harmonogram sesji nr 1 - 20. Listopad 22

20.11.2022 - 9:30

Rozgrzewka: 8:30 do 9:20

9:30	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 11	0:15	5 Serie	42
9:45	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	5 - 11	0:15	5 Serie	45
10:00	3.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:20	6 Serie	54
10:20	4.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:20	6 Serie	51
10:40	5.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 11	0:20	5 Serie	42
11:00	6.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	5 - 11	0:15	4 Serie	39
11:15	7.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:20	4 Serie	35
11:35	8.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:15	4 Serie	31
11:50	9.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 11	0:20	6 Serie	56
12:10	10.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	5 - 11	0:15	5 Serie	45
12:25	11.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:20	5 Serie	44
12:45	12.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:15	4 Serie	33
13:00	13.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 11	0:05	2 Serie	11
13:05	14.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	5 - 11	0:05	2 Serie	12
13:10	15.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:05	2 Serie	12
13:15	16.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:10	2 Serie	16
13:25	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 11	0:50	13 Serie	124
14:15	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	5 - 11	1:10	14 Serie	133
15:25	19.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	1:10	13 Serie	130
16:35	20.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	1:05	13 Serie	123
17:40	21.	6 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	Open	0:1nierzostawione		-
17:50	Koniec sesji			Całkowity czas		8:20		