

Mali Mistrzowie
Grudzi dz, 22-11-2014

Harmonogram sesji nr 1 - 22 Listopad 2014

2014-11-22 - 10:00

Rozgrzewka: 9:30 do 10:00

Odprawa kierowników ekip (dru yn): 9:15

9:30 - 10.00 rozgrzewka roczników 2006,2007

10:00	1.	25m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	7 - 8	0:25	14 Serie	
10:20	2.	25m dowolny	Chłopców	Serie na czas	7 - 8	0:20	10 Serie	
10:40	3.	25m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	7 - 8	0:25	15 Serie	
11:05	4.	25m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	7 - 8	0:25	11 Serie	
11:30	11.30 - 12.00 Rozgrzewka roczników 205-2001						0:30	
12:00	5.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 13	0:45	20 Serie	
12:45	6.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	9 - 13	0:45	19 Serie	
13:30	7.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 13	0:35	12 Serie	
14:05	8.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	9 - 13	0:30	13 Serie	
14:35	9.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 13	0:30	9 Serie	
15:05	10.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	9 - 13	0:30	9 Serie	
15:35	11.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 13	0:20	9 Serie	
15:55	12.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	9 - 13	0:20	10 Serie	
16:15	13.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 9	0:15	3 Serie	
16:30	14.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	8 - 9	0:05	2 Serie	
16:35	15.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:10	2 Serie	
16:45	16.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:05	2 Serie	
16:50	17.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:05	1 Seria	
16:55	18.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:05	1 Seria	
17:00	Koniec sesji				Całkowity czas	7:00		