

XV Elbl ska Wiosna Pływacka
Elbl g, 6.4.2023

Harmonogram sesji nr 1 - I Blok

06.04.2023 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:50

9:00	1.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 14	0:16	7 Serie	53
9:16	2.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 14	0:20	9 Serie	69
9:36	3.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 14	0:18	10 Serie	75
9:54	4.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 14	0:16	9 Serie	66
10:10	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:08	2 Serie	11
10:18	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:10	2 Serie	13
10:28	7.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 14	0:22	15 Serie	118
10:50	8.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 14	0:28	18 Serie	138
11:18	9.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 14	0:10	4 Serie	30
11:28	10.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 14	0:12	4 Serie	31
11:40	11.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 14	0:24	12 Serie	89
12:04	12.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 14	0:26	13 Serie	99
12:30	Koniec sesji				Całkowity czas	3:30		

Harmonogram sesji nr 2 - II Blok

06.04.2023 - 14:00

14:00	13.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 14	0:14	5 Serie	37
14:14	14.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11 - 14	0:12	5 Serie	40
14:26	15.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 14	0:10	5 Serie	37
14:36	16.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	- 14	0:10	6 Serie	46
14:46	17.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:14	3 Serie	20
15:00	18.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:08	2 Serie	11
15:08	19.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 14	0:06	2 Serie	16
15:14	20.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 14	0:08	3 Serie	23
15:22	21.	6 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 14	0:04	1 Seria	4
15:26	22.	6 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 14	0:04	1 Seria	3
15:30	Koniec sesji				Całkowity czas	1:30		