



Drużyna Wielobój Pływacki Dzieci 10/11 lat
Radlin, 30- - 31-5-2019

Harmonogram sesji nr 1 - Blok I

2019-05-30 - 10:00

10:00	1.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:10	7 Serie
10:10	2.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	9 Serie
10:25	3.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:25	13 Serie
10:50	4.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:15	10 Serie
11:05	5.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:20	8 Serie
11:25	6.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:30	11 Serie
11:55	7.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:25	12 Serie
12:20	8.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:20	10 Serie
12:40	9.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:35	8 Serie
13:15	10.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:40	10 Serie
13:55	11.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:15	3 Serie
14:10	12.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:10	3 Serie
14:20	Koniec sesji			Całkowity czas		4:20	

Harmonogram sesji nr 2 - Blok II

2019-05-31 - 10:00

10:00	13.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:25	8 Serie
10:25	14.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:25	9 Serie
10:50	15.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:20	12 Serie
11:10	16.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:15	9 Serie
11:25	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:25	10 Serie
11:50	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:35	13 Serie
12:25	19.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:35	12 Serie
13:00	20.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10	0:25	9 Serie
13:25	21.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:20	5 Serie
13:45	22.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:35	8 Serie
14:20	23.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:10	3 Serie
14:30	24.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:10	3 Serie
14:40	Koniec sesji			Całkowity czas		4:40	