

Harmonogram sesji nr 3 - Runda III

05.02.2016 - 10:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:45

10:00	23.	8 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	11	0:10	2 Serie
10:10	24.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:15	9 Serie
10:25	25.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:20	9 Serie
10:45	26.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:20	4 Serie
11:05	27.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:20	5 Serie
11:25	28.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:25	7 Serie
11:50	29.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:40	9 Serie
12:30	30.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:30	12 Serie
13:00	31.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:25	12 Serie
13:25	32.	4 x 100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:20	3 Serie
13:45	33.	4 x 100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:20	3 Serie
14:05	Koniec sesji				Całkowity czas	4:05	