

Harmonogram sesji nr 1 - I Runda

20.10.2017 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

Odprawa kierownik6w ekip (dru yn): 9:50

10:00	1.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	2006	0:26	7 Serie
10:26	2.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	2006	0:08	4 Serie
10:34	3.	100m motylkowy	Chłopc6w	Serie na czas	2006	0:12	5 Serie
10:46	4.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	2006	0:46	18 Serie
11:32	5.	100m klasyczny	Chłopc6w	Serie na czas	2006	0:34	13 Serie
12:06	6.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	2006	0:58	14 Serie
13:04	7.	200m dowolny	Chłopc6w	Serie na czas	2006	1:02	15 Serie
14:06	8.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	2006	0:50	20 Serie
14:56	9.	100m zmienny	Chłopc6w	Serie na czas	2006	0:40	17 Serie
15:36	10.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	2006	0:18	5 Serie
15:54	11.	4 x 50m dowolny	Chłopc6w	Serie na czas	2006	0:16	5 Serie
16:10	Koniec sesji				Całkowity czas	6:10	