



Harmonogram sesji nr 1 - Sobota Pływacka I 2014/2015

15/11/2014 - 10:05

Rozgrzewka: 9:00 do 10:00

10:05	1.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:11	3 Serie
10:16	2.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:14	4 Serie
10:30	3.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:21	8 Serie
10:51	4.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:18	7 Serie
11:09	5.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:26	6 Serie
11:35	6.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:25	6 Serie
12:00	7.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:10	4 Serie
12:10	8.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:14	5 Serie
12:24	9.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:07	4 Serie
12:31	10.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:09	5 Serie
12:40	11.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:16	6 Serie
12:56	12.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:23	10 Serie
13:19	13.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:05	3 Serie
13:24	14.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:06	3 Serie
13:30	15.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:09	2 Serie
13:39	16.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:12	3 Serie
13:51	17.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:12	7 Serie
14:03	18.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:12	7 Serie
14:15	19.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:19	7 Serie
14:34	20.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:20	7 Serie
14:54	21.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:04	2 Serie
14:58	22.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:08	4 Serie
15:06	23.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:48	6 Serie
15:54	24.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:45	6 Serie
16:39	25.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:08	2 Serie
16:47	26.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:08	2 Serie
16:55	Koniec sesji			Całkowity czas		6:50	