



Harmonogram sesji nr 1 - Sobota Pływacka II 2014/2015

6/12/2014 - 10:05

Rozgrzewka: 9:00 do 10:00

10:05	1.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:08	2 Serie
10:13	2.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:09	2 Serie
10:22	3.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:09	6 Serie
10:31	4.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:10	6 Serie
10:41	5.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:21	5 Serie
11:02	6.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:31	8 Serie
11:33	7.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:26	10 Serie
11:59	8.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:21	8 Serie
12:20	9.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:22	5 Serie
12:42	10.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:13	3 Serie
12:55	11.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:23	9 Serie
13:18	12.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:25	10 Serie
13:43	13.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:13	8 Serie
13:56	14.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:12	8 Serie
14:08	15.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:23	5 Serie
14:31	16.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:20	4 Serie
14:51	17.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:07	4 Serie
14:58	18.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:08	4 Serie
15:06	19.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:12	3 Serie
15:18	20.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:26	6 Serie
15:44	21.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:13	5 Serie
15:57	22.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:16	6 Serie
16:13	23.	4 x 100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:07	1 Seria
16:20	24.	4 x 100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:07	1 Seria
16:27	Koniec sesji			Całkowity czas		6:22	