



Harmonogram sesji nr 1 - Sobota Pływacka Rumda III 2014/2015

14/3/2015 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 10:00

10:00	1.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	11 - 13	0:14	4 Serie
10:14	2.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:06	4 Serie
10:20	3.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:07	4 Serie
10:27	4.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:10	4 Serie
10:37	5.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:11	5 Serie
10:48	6.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:11	4 Serie
10:59	7.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:13	5 Serie
11:12	8.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:21	5 Serie
11:33	9.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:27	7 Serie
12:00	10.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:27	6 Serie
12:27	11.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:23	5 Serie
12:50	12.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:43	6 Serie
13:33	13.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	1:09	10 Serie
14:42		Dekoracje				0:20	
15:02	14.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:13	5 Serie
15:15	15.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:11	4 Serie
15:26	16.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:17	4 Serie
15:43	17.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:22	5 Serie
16:05	18.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:13	5 Serie
16:18	19.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:10	4 Serie
16:28	20.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:17	4 Serie
16:45	21.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:21	5 Serie
17:06	22.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:15	7 Serie
17:21	23.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:26	12 Serie
17:47	24.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	11 - 13	0:11	3 Serie
17:58		Koniec sesji			Całkowity czas	7:58	