



**Harmonogram sesji nr 1 - Dru ynowy Wielobój Dzieci 10 - 11 lat BLOK I**

**10/6/2017 - 10:00**

Rozgrzewka: 9:00 do 10:00

10:00	1.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:08	4 Serie
10:08	2.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:09	5 Serie
10:17	3.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:07	4 Serie
10:24	4.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:06	3 Serie
10:30	5.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:13	5 Serie
10:43	6.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:13	5 Serie
10:56	7.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:09	4 Serie
11:05	8.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:06	3 Serie
11:11	9.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:21	5 Serie
11:32	10.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:25	6 Serie
11:57	11.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:05	1 Seria
12:02	12.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:08	2 Serie
12:10	Koniec sesji			Całkowity czas		2:10	

**Harmonogram sesji nr 2 - Dru ynowy Wielobój Dzieci 10 - 11 lat BLOK II**

**10/6/2017 - 15:15**

Rozgrzewka: 14:15 do 15:15

15:15	13.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:14	5 Serie
15:29	14.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	5 Serie
15:44	15.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:08	4 Serie
15:52	16.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:05	3 Serie
15:57	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:18	7 Serie
16:15	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:17	7 Serie
16:32	19.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:12	4 Serie
16:44	20.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10	0:09	3 Serie
16:53	21.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:17	4 Serie
17:10	22.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:23	5 Serie
17:33	23.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:04	1 Seria
17:37	24.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:08	2 Serie
17:45	Koniec sesji			Całkowity czas		2:30	