



### Harmonogram sesji nr 1 - Sobota Pływacka I BLOK I

14/3/2021 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:55

9:00	1.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	12	0:10	3 Serie	14
9:10	2.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	13	0:08	2 Serie	10
9:18	3.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:55	8 Serie	46
10:13	4.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	1:34	13 Serie	74
11:47	5.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:11	5 Serie	30
11:58	6.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:18	7 Serie	42
12:16	7.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:16	6 Serie	31
12:32	8.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:15	6 Serie	32
12:47	9.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:12	3 Serie	15
12:59	10.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:21	5 Serie	29
13:20	11.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:27	6 Serie	32
13:47	12.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:43	9 Serie	49
14:30	13.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:28	7 Serie	39
14:58	14.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:36	9 Serie	49
15:34	Koniec sesji				Całkowity czas	6:34		

### Harmonogram sesji nr 2 - Sobota Pływacka I BLOK II

14/3/2021 - 16:30

Rozgrzewka: 15:45 do 16:25

16:30	15.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	10 - 11	0:11	3 Serie	17
16:41	16.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:21	5 Serie	29
17:02	17.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:35	8 Serie	44
17:37	18.	25m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:03	2 Serie	12
17:40	19.	25m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:01	1 Seria	5
17:41	20.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:03	2 Serie	11
17:44	21.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:07	4 Serie	19
17:51	22.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:08	4 Serie	21
17:59	23.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:04	3 Serie	15
18:03	24.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:09	4 Serie	24
18:12	25.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:09	5 Serie	27
18:21	26.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:07	4 Serie	24
18:28	27.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:04	3 Serie	15
18:32	28.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:11	4 Serie	23
18:43	29.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:11	4 Serie	23
18:54	30.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:10	4 Serie	23
19:04	31.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:14	5 Serie	28
19:18	Koniec sesji				Całkowity czas	2:48		