



Harmonogram sesji nr 1 - Sobota Pływacka Runda IV

6/11/2021 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:55

10:00	1.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	10 - 11	0:12	3 Serie	16
10:12	2.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 13	0:14	9 Serie	50
10:26	3.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 13	0:17	11 Serie	62
10:43	4.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:13	5 Serie	27
10:56	5.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:16	6 Serie	32
11:12	6.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:24	6 Serie	31
11:36	7.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:17	4 Serie	20
11:53	8.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 13	0:16	10 Serie	60
12:09	9.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10 - 13	0:17	10 Serie	60
12:26	10.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:17	7 Serie	41
12:43	11.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:20	8 Serie	45
13:03	12.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:25	7 Serie	41
13:28	13.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:32	8 Serie	48
14:00	14.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:10	4 Serie	23
14:10	15.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:11	4 Serie	22
14:21	16.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:11	3 Serie	17
14:32	17.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:12	3 Serie	16
14:44	18.	4 x 100m zmienny	Mieszane	Serie na czas	12 - 13	0:19	3 Serie	15
15:03	Koniec sesji				Całkowity czas	5:03		