



## Harmonogram sesji nr 1 - Sobota Pływacka Runda II 2023

22/4/2023 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:55

9:00	1.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:08	2 Serie	10
9:08	2.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:04	1 Seria	6
9:12	3.	4 x 100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:13	2 Serie	14
9:25	4.	4 x 100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:13	2 Serie	13
9:38	5.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:29	15 Serie	116
10:07	6.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:30	15 Serie	114
10:37	7.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:21	9 Serie	71
10:58	8.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:20	8 Serie	57
11:18	9.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:18	8 Serie	58
11:36	10.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:22	9 Serie	66
11:58	11.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:11	9 Serie	67
12:09	12.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:12	9 Serie	72
12:21	13.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:15	4 Serie	29
12:36	14.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:11	3 Serie	20
12:47	15.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:08	2 Serie	15
12:55	16.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:09	2 Serie	10
13:04	17.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:19	3 Serie	23
13:23	18.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:32	5 Serie	33
13:55	Koniec sesji				Całkowity czas	4:55		