



SWIMMANIA Dolno I ska Liga Pływacka - I edycja 2024/2025
Wrocław, 01.12.2024

Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I

2024-12-01 - 9:30

Rozgrzewka: 8:30 do 9:20

9:30	1.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:33	17 Serie	165
10:03	2.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:26	14 Serie	140
10:29	3.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:51	17 Serie	163
11:20	4.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:43	14 Serie	138
12:03	5.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	Open	0:06	2 Serie	17
12:09	Koniec sesji			Całkowity czas		2:39		

Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II

2024-12-01 - 13:30

Rozgrzewka: 12:30 do 13:15

13:30	6.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:16	7 Serie	64
13:46	7.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:13	6 Serie	59
13:59	8.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:10	4 Serie	34
14:09	9.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:09	4 Serie	32
14:18	10.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:13	5 Serie	44
14:31	11.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:11	4 Serie	31
14:42	12.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:04	2 Serie	14
14:46	13.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:05	2 Serie	16
14:51	14.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	1:00	15 Serie	147
15:51	15.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:53	14 Serie	138
16:44	16.	6 x 50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	Open	0:04	2 Serie	9
16:48	Koniec sesji			Całkowity czas		3:18		