

OD MŁODZIKA DO OLIMPIJCZYKA – TRZECIE ELIMINACJE W SEZONIE 2024/2025 Warszawa, 14.12.2024

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

14.12.2024 - 9:10

Rozgrzewka: 8:00 do 8:55

9:10	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 9	0:19	13 Serie	127
9:29	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	8 - 9	0:19	12 Serie	117
9:48	3.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:14	6 Serie	60
10:02	4.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:17	7 Serie	70
10:19	5.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 9	0:11	7 Serie	68
10:30	6.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	8 - 9	0:09	5 Serie	49
10:39	7.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:10	4 Serie	39
10:49	8.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:12	4 Serie	33
11:01	9.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 9	0:18	11 Serie	104
11:19	10.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	8 - 9	0:17	10 Serie	98
11:36	11.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:10	4 Serie	38
11:46	12.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:11	4 Serie	40
11:57	13.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 10	0:08	6 Serie	57
12:05	14.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	8 - 10	0:06	4 Serie	39
12:11	15.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:06	2 Serie	18
12:17	16.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10	0:07	3 Serie	21
12:24	Koniec sesji			Całkowity czas		3:14		

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

14.12.2024 - 14:35

Rozgrzewka: 13:30 do 14:25

14:35	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:36	18 Serie	172
15:11	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:37	18 Serie	177
15:48	19.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:27	11 Serie	105
16:15	20.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:19	8 Serie	79
16:34	21.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:23	10 Serie	96
16:57	22.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:21	9 Serie	87
17:18	23.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:09	4 Serie	39
17:27	24.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:08	4 Serie	38
17:35	25.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:07	3 Serie	24
17:42	26.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:07	3 Serie	22
17:49	27.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:09	2 Serie	19
17:58	28.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:12	3 Serie	26
18:10	29.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:12	3 Serie	26
18:22	30.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:12	3 Serie	23
18:34	Koniec sesji			Całkowity czas		3:59		