



Harmonogram sesji nr 1 - SWIMMANIA DLP III 23/24 BLOK I

7/4/2024 - 9:30

Rozgrzewka: 8:30 do 9:20

9:30	1.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 12	0:22	13 Serie	121
9:52	2.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	- 12	0:21	12 Serie	120
10:13	3.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 12	0:33	13 Serie	125
10:46	4.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 12	0:32	13 Serie	123
11:18	5.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	- 12	0:05	2 Serie	17
11:23	Koniec sesji			Całkowity czas		1:53		

Harmonogram sesji nr 2 - SWIMMANIA DLP III 23/24 BLOK II

7/4/2024 - 12:45

Rozgrzewka: 11:45 do 12:35

12:45	6.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	13 - 15	0:11	4 Serie	31
12:56	7.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	13 - 15	0:10	4 Serie	34
13:06	8.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	13 - 15	0:10	4 Serie	32
13:16	9.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	13 - 15	0:05	2 Serie	19
13:21	10.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13 - 15	0:11	5 Serie	48
13:32	11.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13 - 15	0:11	5 Serie	43
13:43	12.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	13 - 15	0:10	4 Serie	33
13:53	13.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	13 - 15	0:07	3 Serie	27
14:00	14.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13 - 15	0:57	15 Serie	144
14:57	15.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13 - 15	0:48	13 Serie	124
15:45	16.	6 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13 - 15	0:07	2 Serie	13
15:52	Koniec sesji			Całkowity czas		3:07		