



Harmonogram sesji nr 1 - Sobota Pływacka

15/2/2025 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	1.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:51	12 Serie	91
10:51	2.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:57	13 Serie	103
11:48	3.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:23	11 Serie	82
12:11	4.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:23	11 Serie	84
12:34	5.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:04	3 Serie	24
12:38	6.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:06	4 Serie	30
12:44	7.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:04	2 Serie	16
12:48	8.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:07	3 Serie	18
12:55	9.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:23	9 Serie	71
13:18	10.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:17	7 Serie	55
13:35	11.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:17	7 Serie	50
13:52	12.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:17	7 Serie	56
14:09	13.	400m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:37	6 Serie	48
14:46	14.	400m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:33	5 Serie	40
15:19	15.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:04	1 Seria	7
15:23	16.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:04	1 Seria	4
15:27	17.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:14	2 Serie	10
15:41	18.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:22	3 Serie	18
16:03	19.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	11	0:07	2 Serie	9
16:10	20.	4 x 100m zmienny	Mieszane	Serie na czas	12 - 13	0:26	4 Serie	25
16:36	Koniec sesji				Całkowity czas	6:36		