



Harmonogram sesji nr 1 - Sobota Pływacka III

4/10/2025 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:55

10:00	1.	4 x 50m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	11 - 13	0:09	3 Serie	20
10:09	2.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:09	3 Serie	24
10:18	3.	100m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	11 - 13	0:26	11 Serie	83
10:44	4.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:30	13 Serie	100
11:14	5.	100m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	11	0:08	3 Serie	22
11:22	6.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	2 Serie	14
11:27	7.	200m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	12 - 13	0:22	5 Serie	35
11:49	8.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:22	5 Serie	38
12:11	9.	50m motylkowy	Dziewcząt	Serie na czas	11 - 13	0:13	10 Serie	76
12:24	10.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:16	12 Serie	94
12:40	11.	200m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	11	0:12	3 Serie	17
12:52	12.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:13	3 Serie	20
13:05	13.	400m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	12 - 13	0:46	7 Serie	56
13:51	14.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:52	8 Serie	62
14:43	15.	100m zmienny	Dziewcząt	Serie na czas	11	0:10	4 Serie	31
14:53	16.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:10	4 Serie	28
15:03	17.	200m zmienny	Dziewcząt	Serie na czas	12 - 13	0:34	9 Serie	68
15:37	18.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:27	7 Serie	56
16:04	Koniec sesji				Całkowity czas	6:04		