



Harmonogram sesji nr 1 - KMPD BLOK I

30.5.2009 - 12:45

Rozgrzewka: 11:30 do 12:30

12:45	1.	100m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 11	0:15	5 Serie
13:00	2.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:15	6 Serie
13:15	3.	100m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 11	0:20	6 Serie
13:35	4.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:15	6 Serie
13:50	5.	100m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 11	0:15	5 Serie
14:05	6.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:15	5 Serie
14:20	7.	50m motylkowy	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 11	0:05	4 Serie
14:25	8.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:05	2 Serie
14:30	9.	100m zmienny	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 11	0:15	6 Serie
14:45	10.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:15	5 Serie
15:00	Koniec sesji				Całkowity czas	2:15	

Harmonogram sesji nr 2 - KMPD BLOK II

31.5.2009 - 10:45

Rozgrzewka: 9:30 do 10:30

10:45	11.	50m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 11	0:15	9 Serie
11:00	12.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:20	10 Serie
11:20	13.	200m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	11	0:15	4 Serie
11:35	14.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	3 Serie
11:50	15.	50m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	10	0:05	2 Serie
11:55	16.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:10	3 Serie
12:05	17.	100m motylkowy	Dziewcząt	Serie na czas	11		1 Seria
12:05	18.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	1 Seria
12:10	19.	200m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 11	0:15	3 Serie
12:25	20.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:15	4 Serie
12:40	21.	200m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 11	0:20	4 Serie
13:00	22.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:15	3 Serie
13:15	Koniec sesji				Całkowity czas	2:30	