

**Harmonogram Sesji Nr 1 - Sobota Pływacka Runda I '09**

**25.1.2009 - 9:30**

Rozgrzewka: 8:30 do 9:25

9:30	1.	50m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	11 - 13	0:20	11 Serie
9:50	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:25	11 Serie
10:15	3.	100m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	11 - 13	0:25	8 Serie
10:40	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:20	7 Serie
11:00	5.	50m motylkowy	Dziewcząt	Serie na czas	11 - 13	0:10	6 Serie
11:10	6.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:15	6 Serie
11:25	7.	200m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	11 - 13	0:10	3 Serie
11:35	8.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:15	3 Serie
11:50	9.	100m zmienny	Dziewcząt	Serie na czas	11 - 13	0:25	9 Serie
12:15	10.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:20	7 Serie
12:35	11.	200m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	11 - 13	0:15	3 Serie
12:50	12.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:10	3 Serie
13:00	13.	4 x 100m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	11 - 13	0:20	3 Serie
13:20	14.	4 x 100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:15	2 Serie
13:35	Koniec sesji			Całkowity czas		4:05	