



Harmonogram Sesji Nr 1 - Sobota Pływacka Runda II '09

14.3.2009 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:55

10:00	1.	4 x 50m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	11 - 13	0:20	5 Serie
10:20	2.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:10	3 Serie
10:30	3.	50m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	11 - 13	0:40	19 Serie
11:10	4.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:35	15 Serie
11:45	5.	100m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	11 - 13	0:25	10 Serie
12:10	6.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:25	8 Serie
12:35	7.	50m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	11 - 13	0:35	18 Serie
13:10	8.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:30	14 Serie
13:40	9.	100m motylkowy	Dziewcząt	Serie na czas	11 - 13	0:05	2 Serie
13:45	10.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:10	2 Serie
13:55	11.	200m zmienny	Dziewcząt	Serie na czas	11 - 13	0:20	5 Serie
14:15	12.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:20	5 Serie
14:35	13.	400m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	12 - 13	0:15	2 Serie
14:50	14.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:20	3 Serie
15:10	Koniec sesji				Całkowity czas	5:10	