

Harmonogram sesji nr 1 - LMO Młodzików BLOK I

12.6.2010 - 10:05

Rozgrzewka: 9:00 do 10:00

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

Harmonogram sesji nr 2 - LMO Młodzików BLOK II

12.6.2010 - 16:00

Rozgrzewka: 15:00 do 15:45

Oficjalne otwarcie Mistrzostw 15:45

16:00	13.	50m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 13	0:20	13 Serie
16:20	14.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 13	0:20	11 Serie
16:40	15.	200m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	11 - 13	0:25	6 Serie
17:05	16.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:20	4 Serie
17:25	17.	200m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	11 - 13	0:20	4 Serie
17:45	18.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:20	5 Serie
18:05	19.	400m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	12 - 13	0:25	4 Serie
18:30	20.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:20	3 Serie
18:50	21.	4 x 50m zmienny	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 13	0:15	3 Serie
19:05	22.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 13	0:10	3 Serie
19:15	Koniec sesji				Całkowity czas	3:15	

Harmonogram sesji nr 3 - LMO Młodzików BLOK III

13.6.2010 - 10:05

Rozgrzewka: 9:00 do 10:00

10:05	23.	50m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 13	0:20	10 Serie
10:25	24.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 13	0:10	8 Serie
10:35	25.	100m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	11 - 13	0:20	8 Serie
10:55	26.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:20	8 Serie
11:15	27.	50m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 13	0:20	10 Serie
11:35	28.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10 - 13	0:15	7 Serie
11:50	29.	100m motylkowy	Dziewcząt	Serie na czas	11 - 13	0:05	3 Serie
11:55	30.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:10	3 Serie
12:05	31.	200m zmienny	Dziewcząt	Serie na czas	11 - 13	0:10	3 Serie
12:15	32.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:10	2 Serie
12:25	33.	800m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	12 - 13	0:40	3 Serie
13:05	34.	800m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:25	2 Serie
13:30	35.	4 x 100m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	11 - 13	0:15	2 Serie
13:45	36.	4 x 100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:10	2 Serie
13:55	Koniec sesji				Całkowity czas	3:50	