



Matopolska
swim team



DMW Młodzików Drużyny Puchar Prezesa MOZP
Kraków, 17/ - 18/3/2012



Harmonogram sesji nr 1 - DMW Młodzików Drużyny Puchar Prezesa MOZP Dzień I

17/3/2012 - 10:05

Rozgrzewka: 9:00 do 10:00

10:05	101.	50m motylkowy	Dziewcząt	Serie na czas	11	0:05	3 Serie
10:10	102.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:04	2 Serie
10:14	1.	100m motylkowy	Dziewcząt	Serie na czas	12 - 13	0:07	3 Serie
10:21	2.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:09	4 Serie
10:30	103.	100m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	11	0:09	3 Serie
10:39	104.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:08	3 Serie
10:47	3.	100m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	12 - 13	0:18	7 Serie
11:05	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:15	6 Serie
11:20	105.	100m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	11	0:12	5 Serie
11:32	106.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:06	2 Serie
11:38	5.	200m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	12 - 13	0:22	6 Serie
12:00	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:22	6 Serie
12:22	107.	200m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	11	0:13	3 Serie
12:35	108.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:08	2 Serie
12:43	7.	400m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	12 - 13	0:55	8 Serie
13:38	8.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:48	7 Serie
14:26	109.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	11	0:07	2 Serie
14:33	9.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	12	0:07	2 Serie
14:40	10.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	13	0:07	2 Serie
14:47	Koniec sesji				Całkowity czas	4:42	

Harmonogram sesji nr 2 - DMW Młodzików Drużyny Puchar Prezesa MOZP Dzień II

18/3/2012 - 10:05

Rozgrzewka: 9:00 do 10:00

10:05	111.	100m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	11	0:10	4 Serie
10:15	112.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:12	5 Serie
10:27	11.	100m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	12 - 13	0:22	10 Serie
10:49	12.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:19	9 Serie
11:08	113.	50m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	11	0:06	3 Serie
11:14	114.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:04	2 Serie
11:18	13.	200m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	12 - 13	0:16	4 Serie
11:34	14.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:16	4 Serie
11:50	115.	50m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	11	0:07	4 Serie
11:57	116.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	3 Serie
12:02	15.	100m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	12 - 13	0:17	7 Serie
12:19	16.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:13	6 Serie
12:32	117.	100m zmienny	Dziewcząt	Serie na czas	11	0:06	2 Serie
12:38	118.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:08	3 Serie
12:46	17.	200m zmienny	Dziewcząt	Serie na czas	12 - 13	0:21	5 Serie
13:07	18.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:23	6 Serie
13:30	119.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	11	0:09	2 Serie
13:39	19.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	12	0:07	2 Serie
13:46	20.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	13	0:07	2 Serie
13:53	Koniec sesji				Całkowity czas	3:48	