



Harmonogram sesji nr 1 - Sobota Pływacka Runda II 2012

2/6/2012 - 10:05

Rozgrzewka: 9:00 do 10:00

10:05	1.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:11	3 Serie
10:16	2.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:11	3 Serie
10:27	3.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:09	2 Serie
10:36	4.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:04	1 Seria
10:40	5.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:28	4 Serie
11:08	6.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:20	3 Serie
11:28	7.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:06	3 Serie
11:34	8.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:03	2 Serie
11:37	9.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:18	7 Serie
11:55	10.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:14	6 Serie
12:09	11.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:15	6 Serie
12:24	12.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:12	5 Serie
12:36	13.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:16	4 Serie
12:52	14.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:17	4 Serie
13:09	15.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:07	5 Serie
13:16	16.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:07	4 Serie
13:23	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:17	8 Serie
13:40	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:10	5 Serie
13:50	19.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:07	4 Serie
13:57	20.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	3 Serie
14:02	21.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:08	3 Serie
14:10	22.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:09	4 Serie
14:19	23.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:07	4 Serie
14:26	24.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	3 Serie
14:31	25.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:14	6 Serie
14:45	26.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:13	6 Serie
14:58	27.	4 x 100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:12	2 Serie
15:10	28.	4 x 100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:12	2 Serie
15:22	Koniec sesji			Całkowity czas		5:17	