



Harmonogram sesji nr 1 - Sobota Pływacka runda III 2012

7/10/2012 - 10:05

Rozgrzewka: 9:00 do 10:00

10:05	1.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:10	3 Serie
10:15	2.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:09	3 Serie
10:24	3.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:08	2 Serie
10:32	4.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:11	3 Serie
10:43	5.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:18	5 Serie
11:01	6.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:13	4 Serie
11:14	7.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:14	11 Serie
11:28	8.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:11	9 Serie
11:39	9.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:04	1 Seria
11:43	10.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:10	3 Serie
11:53	11.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:16	7 Serie
12:09	12.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:09	4 Serie
12:18	13.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:05	4 Serie
12:23	14.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:05	4 Serie
12:28	15.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:13	6 Serie
12:41	16.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:13	6 Serie
12:54	17.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:04	2 Serie
12:58	18.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:04	2 Serie
13:02	19.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:11	5 Serie
13:13	20.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:11	5 Serie
13:24	21.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:05	1 Seria
13:29	22.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	13	0:07	2 Serie
13:36	23.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:12	6 Serie
13:48	24.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:12	6 Serie
14:00	25.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:36	6 Serie
14:36	26.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:29	5 Serie
15:05	27.	4 x 100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:07	1 Seria
15:12	28.	4 x 100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:05	1 Seria
15:17	Koniec sesji			Całkowity czas		5:12	