



Matopolska  
swim team



Sobota Pływacka I 2013/2014  
Wieliczka, 23/2/2012



## Harmonogram sesji nr 1 - Sobota Pływacka I 2013/2014

23/2/2012 - 9:35

Rozgrzewka: od 8:30

|       |              |                  |           |                |         |      |          |
|-------|--------------|------------------|-----------|----------------|---------|------|----------|
| 9:35  | 1.           | 4 x 50m dowolny  | Dziewcz t | Serie na czas  | 11 - 13 | 0:14 | 4 Serie  |
| 9:49  | 2.           | 4 x 50m dowolny  | Chłopców  | Serie na czas  | 11 - 13 | 0:13 | 4 Serie  |
| 10:02 | 3.           | 50m motylkowy    | Dziewcz t | Serie na czas  | 11 - 13 | 0:16 | 11 Serie |
| 10:18 | 4.           | 50m motylkowy    | Chłopców  | Serie na czas  | 11 - 13 | 0:13 | 9 Serie  |
| 10:31 | 5.           | 50m grzbietowy   | Dziewcz t | Serie na czas  | 11      | 0:10 | 6 Serie  |
| 10:41 | 6.           | 50m grzbietowy   | Chłopców  | Serie na czas  | 11      | 0:15 | 8 Serie  |
| 10:56 | 7.           | 100m grzbietowy  | Dziewcz t | Serie na czas  | 12      | 0:12 | 5 Serie  |
| 11:08 | 8.           | 100m grzbietowy  | Chłopców  | Serie na czas  | 12      | 0:12 | 5 Serie  |
| 11:20 | 9.           | 200m grzbietowy  | Dziewcz t | Serie na czas  | 13      | 0:08 | 2 Serie  |
| 11:28 | 10.          | 200m grzbietowy  | Chłopców  | Serie na czas  | 13      | 0:05 | 1 Seria  |
| 11:33 | 11.          | 100m zmienny     | Dziewcz t | Serie na czas  | 11 - 13 | 0:35 | 15 Serie |
| 12:08 | 12.          | 100m zmienny     | Chłopców  | Serie na czas  | 11 - 13 | 0:32 | 14 Serie |
| 12:40 | 13.          | 50m klasyczny    | Dziewcz t | Serie na czas  | 11      | 0:09 | 5 Serie  |
| 12:49 | 14.          | 50m klasyczny    | Chłopców  | Serie na czas  | 11      | 0:10 | 6 Serie  |
| 12:59 | 15.          | 100m klasyczny   | Dziewcz t | Serie na czas  | 12      | 0:11 | 4 Serie  |
| 13:10 | 16.          | 100m klasyczny   | Chłopców  | Serie na czas  | 12      | 0:13 | 5 Serie  |
| 13:23 | 17.          | 200m klasyczny   | Dziewcz t | Serie na czas  | 13      | 0:09 | 2 Serie  |
| 13:32 | 18.          | 200m klasyczny   | Chłopców  | Serie na czas  | 13      | 0:13 | 3 Serie  |
| 13:45 | 19.          | 50m dowolny      | Dziewcz t | Serie na czas  | 11 - 13 | 0:22 | 16 Serie |
| 14:07 | 20.          | 50m dowolny      | Chłopców  | Serie na czas  | 11 - 13 | 0:23 | 16 Serie |
| 14:30 | 21.          | 200m dowolny     | Dziewcz t | Serie na czas  | 11      | 0:05 | 1 Seria  |
| 14:35 | 22.          | 200m dowolny     | Chłopców  | Serie na czas  | 11      | 0:14 | 3 Serie  |
| 14:49 | 23.          | 400m dowolny     | Dziewcz t | Serie na czas  | 12 - 13 | 0:27 | 4 Serie  |
| 15:16 | 24.          | 400m dowolny     | Chłopców  | Serie na czas  | 12 - 13 | 0:27 | 4 Serie  |
| 15:43 | 25.          | 4 x 100m zmienny | Dziewcz t | Serie na czas  | 13      | 0:07 | 1 Seria  |
| 15:50 | 26.          | 4 x 100m zmienny | Chłopców  | Serie na czas  | 13      | 0:07 | 1 Seria  |
| 15:57 | Koniec sesji |                  |           | Całkowity czas |         | 6:22 |          |