



Harmonogram sesji nr 1 - Sobota Pływacka Runda II 2012

11/5/2013 - 10:05

Rozgrzewka: 9:00 do 10:00

10:05	1.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:12	3 Serie
10:17	2.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:11	3 Serie
10:28	3.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:12	3 Serie
10:40	4.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:17	4 Serie
10:57	5.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:26	4 Serie
11:23	6.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:41	6 Serie
12:04	7.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:07	4 Serie
12:11	8.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:06	4 Serie
12:17	9.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:20	8 Serie
12:37	10.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:14	6 Serie
12:51	11.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:10	4 Serie
13:01	12.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	6 Serie
13:16	13.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:20	5 Serie
13:36	14.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:20	5 Serie
13:56	15.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:06	4 Serie
14:02	16.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:10	7 Serie
14:12	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:18	9 Serie
14:30	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:16	8 Serie
14:46	19.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:06	3 Serie
14:52	20.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	3 Serie
14:57	21.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:07	3 Serie
15:04	22.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:07	3 Serie
15:11	23.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:07	4 Serie
15:18	24.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:06	4 Serie
15:24	25.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:16	7 Serie
15:40	26.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:11	5 Serie
15:51	27.	4 x 100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:06	1 Seria
15:57	28.	4 x 100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:07	1 Seria
16:04	Koniec sesji				Całkowity czas	5:59	