



Harmonogram sesji nr 1 - Sobota Pływacka III 2013/2014

5/10/2013 - 10:05

Rozgrzewka: 9:00 do 10:00

10:05	1.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:08	2 Serie
10:13	2.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:12	3 Serie
10:25	3.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:04	1 Seria
10:29	4.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:05	1 Seria
10:34	5.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:25	6 Serie
10:59	6.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:30	7 Serie
11:29	7.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:11	7 Serie
11:40	8.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:08	5 Serie
11:48	9.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:04	1 Seria
11:52	10.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:04	1 Seria
11:56	11.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:13	5 Serie
12:09	12.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:13	5 Serie
12:22	13.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:13	8 Serie
12:35	14.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:15	10 Serie
12:50	15.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:22	9 Serie
13:12	16.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:18	7 Serie
13:30	17.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:03	1 Seria
13:33	18.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:03	1 Seria
13:36	19.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:12	5 Serie
13:48	20.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:12	5 Serie
14:00	21.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:06	3 Serie
14:06	22.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:10	6 Serie
14:16	23.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:12	5 Serie
14:28	24.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:12	5 Serie
14:40	25.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:04	2 Serie
14:44	26.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:05	3 Serie
14:49	27.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:07	1 Seria
14:56	28.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:15	2 Serie
15:11	29.	4 x 100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:07	1 Seria
15:18	30.	4 x 100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:14	2 Serie
15:32	Koniec sesji				Całkowity czas	5:27	