



Harmonogram sesji nr 1 - Sobota Pływacka IV 2013/2014

7/12/2013 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:55

10:00	1.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:08	2 Serie
10:08	2.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:10	3 Serie
10:18	3.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:17	7 Serie
10:35	4.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:22	9 Serie
10:57	5.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:20	5 Serie
11:17	6.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:25	6 Serie
11:42	7.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:07	3 Serie
11:49	8.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:13	5 Serie
12:02	9.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:06	3 Serie
12:08	10.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:07	4 Serie
12:15	11.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:21	9 Serie
12:36	12.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:21	9 Serie
12:57	13.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:05	3 Serie
13:02	14.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:07	4 Serie
13:09	15.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:08	2 Serie
13:17	16.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:04	1 Seria
13:21	17.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:11	7 Serie
13:32	18.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:11	7 Serie
13:43	19.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:13	5 Serie
13:56	20.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:15	6 Serie
14:11	21.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:06	3 Serie
14:17	22.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:06	3 Serie
14:23	23.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:21	3 Serie
14:44	24.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:29	4 Serie
15:13	25.	800m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:13	1 Seria
15:26	26.	800m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:13	1 Seria
15:39	27.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:08	2 Serie
15:47	28.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:07	2 Serie
15:54	Koniec sesji				Całkowity czas	5:54	