



Matopolska
swim team



Bijemy Rekordy
O wi cim, 21/12/2013



Harmonogram sesji nr 1 - Bijemy Rekordy BLOK I

21/12/2013 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:55

9:00	1.	4 x 50m zmienny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:10	3 Serie
9:10	2.	4 x 50m zmienny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:10	3 Serie
9:20	3.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:20	15 Serie
9:40	4.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:21	17 Serie
10:01	5.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:13	10 Serie
10:14	6.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:15	12 Serie
10:29	7.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:19	9 Serie
10:48	8.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:21	10 Serie
11:09	9.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:28	8 Serie
11:37	10.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:30	9 Serie
12:07	11.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:20	9 Serie
12:27	12.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:24	11 Serie
12:51	13.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:17	8 Serie
13:08	14.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:16	8 Serie
13:24	15.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:22	6 Serie
13:46	16.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:21	6 Serie
14:07	17.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:07	1 Seria
14:14	18.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:12	2 Serie
14:26	Koniec sesji			Całkowity czas		5:26	

Harmonogram sesji nr 2 - Bijemy Rekordy BLOK II

21/12/2013 - 15:30

15:30	19.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:12	2 Serie
15:42	20.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:18	3 Serie
16:00	21.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:13	10 Serie
16:13	22.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:15	11 Serie
16:28	23.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:16	11 Serie
16:44	24.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:17	12 Serie
17:01	25.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:27	14 Serie
17:28	26.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:29	16 Serie
17:57	27.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:17	4 Serie
18:14	28.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:18	5 Serie
18:32	29.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:32	8 Serie
19:04	30.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:30	8 Serie
19:34	31.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:13	6 Serie
19:47	32.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:16	8 Serie
20:03	33.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:29	8 Serie
20:32	34.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:29	8 Serie
21:01	35.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:11	2 Serie
21:12	36.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:11	2 Serie
21:23	Koniec sesji			Całkowity czas		5:53	