



Harmonogram sesji nr 1 - GPM VIII BLOK I

15/2/2014 - 9:05

Rozgrzewka: 8:00 do 9:00

Zako czenie I Bloku zawodów przewidywane jest około godziny 14:00

9:05	1.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	2 Serie
9:15	2.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:11	2 Serie
9:26	3.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:19	3 Serie
9:45	4.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:24	4 Serie
10:09	5.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:08	4 Serie
10:17	6.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:12	6 Serie
10:29	7.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:25	8 Serie
10:54	8.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:24	8 Serie
11:18	9.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:12	6 Serie
11:30	10.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:13	7 Serie
11:43	11.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:15	4 Serie
11:58	12.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:15	4 Serie
12:13	13.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:12	6 Serie
12:25	14.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:13	7 Serie
12:38	15.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:45	4 Serie
13:23	16.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	1:39	5 Serie
15:02	Koniec sesji			Całkowity czas		5:57	

Harmonogram sesji nr 2 - GPM VIII BLOK I

15/2/2014 - 15:35

Rozgrzewka: 14:30 do 15:30

15:35	17.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	14 +	0:06	2 Serie
15:41	18.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:17	5 Serie
15:58	19.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:23	7 Serie
16:21	20.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:07	6 Serie
16:28	21.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:14	11 Serie
16:42	22.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:13	4 Serie
16:55	23.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:17	5 Serie
17:12	24.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:14	4 Serie
17:26	25.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:17	5 Serie
17:43	26.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:13	6 Serie
17:56	27.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:14	7 Serie
18:10	28.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:34	6 Serie
18:44	29.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:33	6 Serie
19:17	Koniec sesji			Całkowity czas		3:42	