



Harmonogram sesji nr 1 - Sobota Pływacka V 2013/2014

1/3/2014 - 10:05

Rozgrzewka: 9:00 do 10:00

10:05	1.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:15	4 Serie
10:20	2.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:10	3 Serie
10:30	3.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:14	9 Serie
10:44	4.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:16	11 Serie
11:00	5.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:09	6 Serie
11:09	6.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:10	6 Serie
11:19	7.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:16	7 Serie
11:35	8.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:20	8 Serie
11:55	9.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:12	3 Serie
12:07	10.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:13	3 Serie
12:20	11.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:24	10 Serie
12:44	12.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:28	12 Serie
13:12	13.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:10	6 Serie
13:22	14.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:10	5 Serie
13:32	15.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:18	7 Serie
13:50	16.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:21	8 Serie
14:11	17.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:14	3 Serie
14:25	18.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:13	3 Serie
14:38	19.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:21	15 Serie
14:59	20.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:22	16 Serie
15:21	21.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:09	2 Serie
15:30	22.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:08	2 Serie
15:38	23.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:34	5 Serie
16:12	24.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:29	4 Serie
16:41	25.	4 x 100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:14	2 Serie
16:55	26.	4 x 100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:13	2 Serie
17:08	Koniec sesji				Całkowity czas	7:03	