



Harmonogram sesji nr 1 - Sobota Pływacka VI 2013/2014

12/4/2014 - 10:05

Rozgrzewka: 9:00 do 10:00

10:05	1.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:08	2 Serie
10:13	2.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:07	2 Serie
10:20	3.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:15	4 Serie
10:35	4.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:20	5 Serie
10:55	5.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:15	11 Serie
11:10	6.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:17	12 Serie
11:27	7.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:04	1 Seria
11:31	8.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:05	1 Seria
11:36	9.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:05	3 Serie
11:41	10.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:06	4 Serie
11:47	11.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:14	6 Serie
12:01	12.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:16	7 Serie
12:17	13.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:04	1 Seria
12:21	14.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:09	2 Serie
12:30	15.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:13	9 Serie
12:43	16.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:12	8 Serie
12:55	17.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:04	2 Serie
12:59	18.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:07	4 Serie
13:06	19.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:15	6 Serie
13:21	20.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:18	7 Serie
13:39	21.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:09	2 Serie
13:48	22.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:09	2 Serie
13:57	23.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:19	8 Serie
14:16	24.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:21	9 Serie
14:37	25.	4 x 100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:11	2 Serie
14:48	26.	4 x 100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:06	1 Seria
14:54	Koniec sesji				Całkowity czas	4:49	