



Harmonogram sesji nr 1 - Pływackie Andrzejski w Kozach BLOK I

29/11/2015 - 9:35

Rozgrzewka: 8:30 do 9:30

| | | | | | | | |
|-------|--------------|------------------|-----------|----------------|------|------|----------|
| 9:35 | 1. | 4 x 50m dowolny | Mieszane | Serie na czas | - 11 | 0:12 | 3 Serie |
| 9:47 | 2. | 4 x 100m dowolny | Mieszane | Serie na czas | 12 + | 0:17 | 3 Serie |
| 10:04 | 3. | 50m motylkowy | Dziewcz t | Serie na czas | - 11 | 0:17 | 10 Serie |
| 10:21 | 4. | 50m motylkowy | Chłopców | Serie na czas | - 11 | 0:15 | 9 Serie |
| 10:36 | 5. | 100m grzbietowy | Kobiet | Serie na czas | 10 + | 0:31 | 12 Serie |
| 11:07 | 6. | 100m grzbietowy | M czyzn | Serie na czas | 10 + | 0:24 | 10 Serie |
| 11:31 | 7. | 200m dowolny | Kobiet | Serie na czas | 11 + | 0:26 | 7 Serie |
| 11:57 | 8. | 200m dowolny | M czyzn | Serie na czas | 11 + | 0:29 | 8 Serie |
| 12:26 | 9. | 50m dowolny | Dziewcz t | Serie na czas | - 11 | 0:23 | 15 Serie |
| 12:49 | 10. | 50m dowolny | Chłopców | Serie na czas | - 11 | 0:24 | 14 Serie |
| 13:13 | 11. | 100m klasyczny | Kobiet | Serie na czas | 10 + | 0:23 | 9 Serie |
| 13:36 | 12. | 100m klasyczny | M czyzn | Serie na czas | 10 + | 0:20 | 8 Serie |
| 13:56 | 13. | 200m zmienny | Kobiet | Serie na czas | 12 + | 0:15 | 4 Serie |
| 14:11 | 14. | 200m zmienny | M czyzn | Serie na czas | 12 + | 0:15 | 4 Serie |
| 14:26 | Koniec sesji | | | Całkowity czas | | 4:51 | |

Harmonogram sesji nr 2 - Pływackie Andrzejski w Kozach BLOK I

29/11/2015 - 15:35

Rozgrzewka: 14:30 do 15:30

| | | | | | | | |
|-------|--------------|------------------|-----------|----------------|------|------|----------|
| 15:35 | 15. | 4 x 50m zmienny | Mieszane | Serie na czas | - 11 | 0:14 | 3 Serie |
| 15:49 | 16. | 4 x 100m zmienny | Mieszane | Serie na czas | 12 + | 0:20 | 3 Serie |
| 16:09 | 17. | 50m klasyczny | Dziewcz t | Serie na czas | - 11 | 0:24 | 13 Serie |
| 16:33 | 18. | 50m klasyczny | Chłopców | Serie na czas | - 11 | 0:23 | 13 Serie |
| 16:56 | 19. | 100m dowolny | Kobiet | Serie na czas | 10 + | 0:38 | 17 Serie |
| 17:34 | 20. | 100m dowolny | M czyzn | Serie na czas | 10 + | 0:32 | 14 Serie |
| 18:06 | 21. | 100m motylkowy | Kobiet | Serie na czas | 12 + | 0:07 | 3 Serie |
| 18:13 | 22. | 100m motylkowy | M czyzn | Serie na czas | 12 + | 0:11 | 5 Serie |
| 18:24 | 23. | 50m grzbietowy | Dziewcz t | Serie na czas | - 11 | 0:22 | 13 Serie |
| 18:46 | 24. | 50m grzbietowy | Chłopców | Serie na czas | - 11 | 0:22 | 12 Serie |
| 19:08 | 25. | 100m zmienny | Kobiet | Serie na czas | 10 + | 0:35 | 15 Serie |
| 19:43 | 26. | 100m zmienny | M czyzn | Serie na czas | 10 + | 0:27 | 12 Serie |
| 20:10 | Koniec sesji | | | Całkowity czas | | 4:35 | |