



Harmonogram sesji nr 1 - Sobota Pływacka Rumda III 2014/2015

14/3/2015 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 10:00

10:00	1.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	11 - 13	0:14	4 Serie
10:14	2.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:06	4 Serie
10:20	3.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:07	4 Serie
10:27	4.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:12	5 Serie
10:39	5.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:12	5 Serie
10:51	6.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:10	4 Serie
11:01	7.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:13	5 Serie
11:14	8.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:25	6 Serie
11:39	9.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:27	7 Serie
12:06	10.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:26	6 Serie
12:32	11.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:24	5 Serie
12:56	12.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:51	7 Serie
13:47	13.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	1:08	10 Serie
14:55		Dekoracje				0:20	
15:15	14.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:13	5 Serie
15:28	15.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:11	4 Serie
15:39	16.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:21	5 Serie
16:00	17.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:27	6 Serie
16:27	18.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:13	5 Serie
16:40	19.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:10	4 Serie
16:50	20.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:17	4 Serie
17:07	21.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:21	5 Serie
17:28	22.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:17	8 Serie
17:45	23.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:29	13 Serie
18:14	24.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	11 - 13	0:10	3 Serie
18:24		Koniec sesji			Całkowity czas	8:24	