



Harmonogram sesji nr 1 - DMW Młodzików Drużynowy Puchar Prezesa MOZP Dzień I

28/3/2015 - 10:05

Rozgrzewka: 9:00 do 10:00

10:05	101.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:07	4 Serie
10:12	102.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:07	4 Serie
10:19	1.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:15	6 Serie
10:34	2.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:16	7 Serie
10:50	103.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:13	5 Serie
11:03	104.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:09	3 Serie
11:12	3.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:23	9 Serie
11:35	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:19	8 Serie
11:54	105.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:13	5 Serie
12:07	106.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:11	4 Serie
12:18	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:28	7 Serie
12:46	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:40	10 Serie
13:26	107.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:16	4 Serie
13:42	108.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:20	5 Serie
14:02	7.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:33	5 Serie
14:35	8.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:54	8 Serie
15:29	109.	4 x 50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	11	0:11	3 Serie
15:40	9.	4 x 50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	12	0:10	3 Serie
15:50	10.	4 x 50m zmienny	Wszystkie	Serie na czas	13	0:06	2 Serie
15:56	Koniec sesji			Całkowity czas		5:51	

Harmonogram sesji nr 2 - DMW Młodzików Drużynowy Puchar Prezesa MOZP Dzień II

29/3/2015 - 11:05

Rozgrzewka: 10:00 do 10:55

11:05	111.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:12	5 Serie
11:17	112.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	6 Serie
11:32	11.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:19	9 Serie
11:51	12.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:25	12 Serie
12:16	113.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:07	4 Serie
12:23	114.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	3 Serie
12:28	13.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:25	6 Serie
12:53	14.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:23	5 Serie
13:16	115.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:06	4 Serie
13:22	116.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:09	5 Serie
13:31	15.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:13	6 Serie
13:44	16.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:23	10 Serie
14:07	117.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:10	4 Serie
14:17	118.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:08	3 Serie
14:25	17.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:23	6 Serie
14:48	18.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:37	9 Serie
15:25	119.	4 x 50m zmienny	Wszystkie	Serie na czas	11	0:07	2 Serie
15:32	19.	4 x 50m zmienny	Wszystkie	Serie na czas	12	0:12	3 Serie
15:44	20.	4 x 50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	13	0:06	2 Serie
15:50	Koniec sesji			Całkowity czas		4:45	