



Harmonogram sesji nr 1 - Małopolska Liga Dzieci

9/5/2015 - 9:05

Rozgrzewka: 8:00 do 9:00

9:05	1.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	10 - 11	0:14	3 Serie
9:19	2.	25m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:05	3 Serie
9:24	3.	25m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:03	2 Serie
9:27	4.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:05	2 Serie
9:32	5.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:04	2 Serie
9:36	6.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:06	3 Serie
9:42	7.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:05	2 Serie
9:47	8.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:12	4 Serie
9:59	9.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:11	4 Serie
10:10	10.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:05	2 Serie
10:15	11.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:06	3 Serie
10:21	12.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:13	4 Serie
10:34	13.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:09	3 Serie
10:43	14.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:08	4 Serie
10:51	15.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:06	3 Serie
10:57	16.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:09	3 Serie
11:06	17.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:08	3 Serie
11:14	18.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:15	5 Serie
11:29	19.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:15	5 Serie
11:44	20.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	10 - 11	0:09	2 Serie
11:53	Koniec sesji				Całkowity czas	2:48	