



**Harmonogram sesji nr 1 - Sobota Pływacka Rumda IV 2014/2015**

**16/5/2015 - 9:35**

Rozgrzewka: 8:30 do 9:30

9:35	1.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:11	3 Serie
9:46	2.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:14	4 Serie
10:00	3.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:24	17 Serie
10:24	4.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:26	18 Serie
10:50	5.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:13	5 Serie
11:03	6.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:13	5 Serie
11:16	7.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:23	6 Serie
11:39	8.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:28	7 Serie
12:07	9.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:39	16 Serie
12:46	10.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:40	18 Serie
13:26	11.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:14	5 Serie
13:40	12.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:16	6 Serie
13:56	13.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:30	7 Serie
14:26	14.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:31	7 Serie
14:57	15.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:28	7 Serie
15:25	16.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:25	6 Serie
15:50	17.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:49	7 Serie
16:39	18.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:34	5 Serie
17:13	19.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:04	1 Seria
17:17	20.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:04	1 Seria
17:21	21.	4 x 100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:14	2 Serie
17:35	22.	4 x 100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:07	1 Seria
17:42	Koniec sesji			Całkowity czas		8:07	