



Sobota Pływacka Runda II 2015/2016  
Sucha Beskidzka, 7/11/2015



**Harmonogram sesji nr 1 - Sobota Pływacka Runda II 2015/2016**

**7/11/2015 - 9:35**

Rozgrzewka: 8:30 do 9:30

Odprawa kierowników ekip (drużyn): 8:50

Odprawa działaczy: 9:00

9:35	1.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:16	4 Serie
9:51	2.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:12	3 Serie
10:03	3.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:35	15 Serie
10:38	4.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:39	17 Serie
11:17	5.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:11	4 Serie
11:28	6.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:11	4 Serie
11:39	7.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:20	5 Serie
11:59	8.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:28	7 Serie
12:27	9.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:18	11 Serie
12:45	10.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:14	9 Serie
12:59	11.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:32	8 Serie
13:31	12.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:32	8 Serie
14:03	13.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:23	9 Serie
14:26	14.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:16	6 Serie
14:42	15.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:09	5 Serie
14:51	16.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:10	5 Serie
15:01	17.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:11	3 Serie
15:12	18.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:11	3 Serie
15:23	Koniec sesji				Całkowity czas	5:48	