



Harmonogram sesji nr 1 - MDM Młodzików Dru ynowy Puchar Prezesa MOZP Dzie I

19/3/2016 - 14:35

Rozgrzewka: 13:30 do 14:30

14:35	101.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:04	2 Serie
14:39	102.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:02	1 Seria
14:41	1.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:10	4 Serie
14:51	2.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:15	6 Serie
15:06	103.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:09	3 Serie
15:15	104.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:06	2 Serie
15:21	3.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:25	10 Serie
15:46	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:15	6 Serie
16:01	105.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:05	2 Serie
16:06	106.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:08	3 Serie
16:14	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:30	7 Serie
16:44	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:32	8 Serie
17:16	107.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:13	3 Serie
17:29	108.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:08	2 Serie
17:37	7.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:43	6 Serie
18:20	8.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:53	8 Serie
19:13	109.	4 x 50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	11	0:04	1 Seria
19:17	9.	4 x 50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	12	0:10	3 Serie
19:27	10.	4 x 50m zmienny	Wszystkie	Serie na czas	13	0:07	2 Serie
19:34	Koniec sesji			Całkowity czas		4:59	

Harmonogram sesji nr 2 - MDM Młodzików Dru ynowy Puchar Prezesa MOZP Dzie II

20/3/2016 - 10:05

Rozgrzewka: 9:00 do 10:00

10:05	111.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:07	3 Serie
10:12	112.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:08	3 Serie
10:20	11.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:24	11 Serie
10:44	12.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:23	11 Serie
11:07	113.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:06	3 Serie
11:13	114.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:04	2 Serie
11:17	13.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:26	6 Serie
11:43	14.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:17	4 Serie
12:00	115.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:04	2 Serie
12:04	116.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:03	2 Serie
12:07	15.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:23	9 Serie
12:30	16.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:19	8 Serie
12:49	117.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:08	3 Serie
12:57	118.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:06	2 Serie
13:03	17.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:20	5 Serie
13:23	18.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:33	8 Serie
13:56	119.	4 x 50m zmienny	Wszystkie	Serie na czas	11	0:04	1 Seria
14:00	19.	4 x 50m zmienny	Wszystkie	Serie na czas	12	0:11	3 Serie
14:11	20.	4 x 50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	13	0:07	2 Serie
14:18	Koniec sesji			Całkowity czas		4:13	