



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

11/6/2016 - 10:05

Rozgrzewka: 9:00 do 10:00

10:05	1.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:06	2 Serie
10:11	2.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:07	3 Serie
10:18	101.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:03	1 Seria
10:21	102.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:03	1 Seria
10:24	103.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:02	1 Seria
10:26	104.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:02	1 Seria
10:28	3.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:10	4 Serie
10:38	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:08	3 Serie
10:46	105.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:03	1 Seria
10:49	106.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:03	1 Seria
10:52	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:17	4 Serie
11:09	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:22	5 Serie
11:31	108.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:04	1 Seria
11:35	109.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:03	1 Seria
11:38	110.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:03	1 Seria
11:41	7.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:28	4 Serie
12:09	8.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:28	4 Serie
12:37	112.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:06	1 Seria
12:43	113.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:08	2 Serie
12:51	114.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:04	1 Seria
12:55	9.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	12	0:16	3 Serie
13:11	115.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	11 - 13	0:04	1 Seria
13:15	Koniec sesji			Całkowity czas		3:10	

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

12/6/2016 - 10:05

Rozgrzewka: 9:00 do 10:00

10:05	10.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:11	5 Serie
10:16	11.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:12	5 Serie
10:28	117.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:02	1 Seria
10:30	118.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:05	2 Serie
10:35	12.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:13	3 Serie
10:48	13.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:10	2 Serie
10:58	119.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:04	1 Seria
11:02	121.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:02	1 Seria
11:04	14.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:08	3 Serie
11:12	15.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:10	4 Serie
11:22	123.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:03	1 Seria
11:25	124.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:02	1 Seria
11:27	125.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:02	1 Seria
11:29	16.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:13	3 Serie
11:42	17.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:12	3 Serie
11:54	128.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:04	1 Seria
11:58	129.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:03	1 Seria
12:01	130.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:03	1 Seria
12:04	18.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	12	0:11	3 Serie
12:15	131.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	11 - 13	0:03	1 Seria
12:18	Koniec sesji			Całkowity czas		2:13	