



Harmonogram sesji nr 1 - Sobota Pływacka Runda III 2018/2019

8/12/2017 - 10:35

Rozgrzewka: 9:30 do 10:30

10:35	1.	4 x 100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:06	1 Seria
10:41	2.	4 x 100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:07	1 Seria
10:48	3.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:17	7 Serie
11:05	4.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:15	6 Serie
11:20	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:11	3 Serie
11:31	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:16	4 Serie
11:47	7.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:27	11 Serie
12:14	8.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:30	13 Serie
12:44	9.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:21	15 Serie
13:05	10.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:25	17 Serie
13:30	11.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:04	3 Serie
13:34	12.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:06	4 Serie
13:40	13.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:05	2 Serie
13:45	14.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:09	4 Serie
13:54	15.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:20	7 Serie
14:14	16.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:19	7 Serie
14:33	17.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:13	3 Serie
14:46	18.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:13	3 Serie
14:59	19.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:08	2 Serie
15:07	20.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:11	3 Serie
15:18	Koniec sesji			Całkowity czas		4:43	