



**Harmonogram sesji nr 1 - Sobota Pływacka Runda IV**

**9/3/2019 - 9:00**

Rozgrzewka: 8:00 do 8:55

|       |              |                 |           |                |         |      |          |
|-------|--------------|-----------------|-----------|----------------|---------|------|----------|
| 9:00  | 1.           | 4 x 50m dowolny | Dziewcz t | Serie na czas  | 10 - 13 | 0:08 | 3 Serie  |
| 9:08  | 2.           | 4 x 50m dowolny | Chłopców  | Serie na czas  | 10 - 13 | 0:07 | 3 Serie  |
| 9:15  | 3.           | 25m motylkowy   | Dziewcz t | Serie na czas  | 10      | 0:03 | 3 Serie  |
| 9:18  | 4.           | 25m motylkowy   | Chłopców  | Serie na czas  | 10      | 0:04 | 3 Serie  |
| 9:22  | 5.           | 50m motylkowy   | Dziewcz t | Serie na czas  | 11 - 12 | 0:09 | 7 Serie  |
| 9:31  | 6.           | 50m motylkowy   | Chłopców  | Serie na czas  | 11 - 12 | 0:11 | 7 Serie  |
| 9:42  | 7.           | 100m motylkowy  | Dziewcz t | Serie na czas  | 13      | 0:04 | 2 Serie  |
| 9:46  | 8.           | 100m motylkowy  | Chłopców  | Serie na czas  | 13      | 0:07 | 3 Serie  |
| 9:53  | 9.           | 200m grzbietowy | Dziewcz t | Serie na czas  | 12 - 13 | 0:20 | 5 Serie  |
| 10:13 | 10.          | 200m grzbietowy | Chłopców  | Serie na czas  | 12 - 13 | 0:16 | 4 Serie  |
| 10:29 | 11.          | 100m grzbietowy | Dziewcz t | Serie na czas  | 11      | 0:09 | 4 Serie  |
| 10:38 | 12.          | 100m grzbietowy | Chłopców  | Serie na czas  | 11      | 0:10 | 4 Serie  |
| 10:48 | 13.          | 50m grzbietowy  | Dziewcz t | Serie na czas  | 10      | 0:05 | 3 Serie  |
| 10:53 | 14.          | 50m grzbietowy  | Chłopców  | Serie na czas  | 10      | 0:05 | 3 Serie  |
| 10:58 | 15.          | 100m klasyczny  | Dziewcz t | Serie na czas  | 11 - 12 | 0:18 | 7 Serie  |
| 11:16 | 16.          | 100m klasyczny  | Chłopców  | Serie na czas  | 11 - 12 | 0:19 | 7 Serie  |
| 11:35 | 17.          | 200m klasyczny  | Dziewcz t | Serie na czas  | 13      | 0:12 | 3 Serie  |
| 11:47 | 18.          | 200m klasyczny  | Chłopców  | Serie na czas  | 13      | 0:13 | 3 Serie  |
| 12:00 | 19.          | 50m klasyczny   | Dziewcz t | Serie na czas  | 10      | 0:07 | 4 Serie  |
| 12:07 | 20.          | 50m klasyczny   | Chłopców  | Serie na czas  | 10      | 0:08 | 4 Serie  |
| 12:15 | 21.          | 50m dowolny     | Dziewcz t | Serie na czas  | 10      | 0:04 | 3 Serie  |
| 12:19 | 22.          | 50m dowolny     | Chłopców  | Serie na czas  | 10      | 0:06 | 4 Serie  |
| 12:25 | 23.          | 100m dowolny    | Dziewcz t | Serie na czas  | 11 - 13 | 0:28 | 13 Serie |
| 12:53 | 24.          | 100m dowolny    | Chłopców  | Serie na czas  | 11 - 13 | 0:31 | 15 Serie |
| 13:24 | 25.          | 100m zmienny    | Dziewcz t | Serie na czas  | 10 - 11 | 0:10 | 4 Serie  |
| 13:34 | 26.          | 100m zmienny    | Chłopców  | Serie na czas  | 10 - 11 | 0:11 | 4 Serie  |
| 13:45 | 27.          | 200m zmienny    | Dziewcz t | Serie na czas  | 12 - 13 | 0:12 | 3 Serie  |
| 13:57 | 28.          | 200m zmienny    | Chłopców  | Serie na czas  | 12 - 13 | 0:15 | 4 Serie  |
| 14:12 | 29.          | 200m dowolny    | Dziewcz t | Serie na czas  | 10      | 0:03 | 1 Seria  |
| 14:15 | 30.          | 200m dowolny    | Chłopców  | Serie na czas  | 10      | 0:05 | 2 Serie  |
| 14:20 | 31.          | 400m dowolny    | Dziewcz t | Serie na czas  | 11 - 13 | 0:40 | 6 Serie  |
| 15:00 | 32.          | 400m dowolny    | Chłopców  | Serie na czas  | 11 - 13 | 0:35 | 5 Serie  |
| 15:35 | 33.          | 4 x 50m zmienny | Mieszane  | Serie na czas  | 11 - 13 | 0:08 | 3 Serie  |
| 15:43 | Koniec sesji |                 |           | Całkowity czas |         | 6:43 |          |