



Harmonogram sesji nr 1 - Sobota Pływacka V 2018/2019

27/4/2019 - 9:30

Rozgrzewka: 8:30 do 9:25

9:30	1.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 13	0:08	2 Serie
9:38	2.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 13	0:07	2 Serie
9:45	3.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 13	0:55	13 Serie
10:40	4.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 13	0:48	12 Serie
11:28	5.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:07	4 Serie
11:35	6.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:11	6 Serie
11:46	7.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:10	4 Serie
11:56	8.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:09	4 Serie
12:05	9.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:04	2 Serie
12:09	10.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:03	2 Serie
12:12	11.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:27	11 Serie
12:39	12.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:22	9 Serie
13:01	13.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:05	3 Serie
13:06	14.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:06	3 Serie
13:12	15.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:13	5 Serie
13:25	16.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:19	7 Serie
13:44	17.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:14	3 Serie
13:58	18.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:10	2 Serie
14:08	19.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:03	1 Seria
14:11	20.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10	0:05	2 Serie
14:16	21.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:16	4 Serie
14:32	22.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:17	4 Serie
14:49	23.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:03	1 Seria
14:52	24.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:04	1 Seria
14:56	25.	4 x 100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:06	1 Seria
15:02	26.	4 x 100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:06	1 Seria
15:08	Koniec sesji				Całkowity czas	5:38	