



Harmonogram sesji nr 1 - Sobota Pływacka II

8/5/2021 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:55

| | | | | | | | | |
|-------|--------------|-----------------|-----------|---------------|----------------|------|---------|----|
| 10:00 | 1. | 4 x 50m dowolny | Mieszane | Serie na czas | 10 - 11 | 0:11 | 3 Serie | 20 |
| 10:11 | 2. | 4 x 50m zmienny | Mieszane | Serie na czas | 12 - 13 | 0:10 | 3 Serie | 21 |
| 10:21 | 3. | 200m dowolny | Dziewcz t | Serie na czas | 10 - 11 | 0:08 | 2 Serie | 16 |
| 10:29 | 4. | 200m dowolny | Chłopców | Serie na czas | 10 - 11 | 0:17 | 4 Serie | 29 |
| 10:46 | 5. | 400m dowolny | Dziewcz t | Serie na czas | 12 - 13 | 0:26 | 4 Serie | 31 |
| 11:12 | 6. | 400m dowolny | Chłopców | Serie na czas | 12 - 13 | 0:33 | 5 Serie | 36 |
| 11:45 | 7. | 50m motylkowy | Dziewcz t | Serie na czas | 10 - 11 | 0:05 | 3 Serie | 19 |
| 11:50 | 8. | 50m motylkowy | Chłopców | Serie na czas | 10 - 11 | 0:07 | 4 Serie | 32 |
| 11:57 | 9. | 100m motylkowy | Dziewcz t | Serie na czas | 12 - 13 | 0:07 | 3 Serie | 18 |
| 12:04 | 10. | 100m motylkowy | Chłopców | Serie na czas | 12 - 13 | 0:09 | 4 Serie | 31 |
| 12:13 | 11. | 50m grzbietowy | Dziewcz t | Serie na czas | 10 | 0:04 | 2 Serie | 15 |
| 12:17 | 12. | 50m grzbietowy | Chłopców | Serie na czas | 10 | 0:03 | 2 Serie | 13 |
| 12:20 | 13. | 100m grzbietowy | Dziewcz t | Serie na czas | 11 - 12 | 0:18 | 7 Serie | 55 |
| 12:38 | 14. | 100m grzbietowy | Chłopców | Serie na czas | 11 - 12 | 0:15 | 6 Serie | 41 |
| 12:53 | 15. | 200m grzbietowy | Dziewcz t | Serie na czas | 13 | 0:08 | 2 Serie | 14 |
| 13:01 | 16. | 200m grzbietowy | Chłopców | Serie na czas | 13 | 0:13 | 3 Serie | 21 |
| 13:14 | 17. | 50m klasyczny | Dziewcz t | Serie na czas | 10 | 0:05 | 3 Serie | 20 |
| 13:19 | 18. | 50m klasyczny | Chłopców | Serie na czas | 10 | 0:04 | 2 Serie | 11 |
| 13:23 | 19. | 100m klasyczny | Dziewcz t | Serie na czas | 11 - 12 | 0:18 | 7 Serie | 54 |
| 13:41 | 20. | 100m klasyczny | Chłopców | Serie na czas | 11 - 12 | 0:14 | 5 Serie | 35 |
| 13:55 | 21. | 200m klasyczny | Dziewcz t | Serie na czas | 13 | 0:08 | 2 Serie | 14 |
| 14:03 | 22. | 200m klasyczny | Chłopców | Serie na czas | 13 | 0:09 | 2 Serie | 15 |
| 14:12 | 23. | 50m dowolny | Dziewcz t | Serie na czas | 10 - 11 | 0:11 | 7 Serie | 56 |
| 14:23 | 24. | 50m dowolny | Chłopców | Serie na czas | 10 - 11 | 0:09 | 6 Serie | 43 |
| 14:32 | 25. | 100m dowolny | Dziewcz t | Serie na czas | 12 - 13 | 0:15 | 7 Serie | 49 |
| 14:47 | 26. | 100m dowolny | Chłopców | Serie na czas | 12 - 13 | 0:17 | 8 Serie | 58 |
| 15:04 | 27. | 200m zmienny | Dziewcz t | Serie na czas | 11 - 13 | 0:23 | 6 Serie | 46 |
| 15:27 | 28. | 200m zmienny | Chłopców | Serie na czas | 11 - 13 | 0:33 | 8 Serie | 59 |
| 16:00 | Koniec sesji | | | | Całkowity czas | 6:00 | | |