



Harmonogram sesji nr 1 - Sobota Pływacka Puch. Wszechstronno ci Stylowej I

5/11/2022 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:55

10:00	1.	25m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:08	7 Serie	50
10:08	2.	25m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:05	5 Serie	40
10:13	3.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:18	12 Serie	90
10:31	4.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:19	13 Serie	100
10:50	5.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:09	4 Serie	31
10:59	6.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:09	4 Serie	27
11:08	7.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:20	12 Serie	93
11:28	8.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:19	12 Serie	89
11:47	9.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:26	11 Serie	86
12:13	10.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:26	11 Serie	82
12:39	11.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:19	12 Serie	93
12:58	12.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:20	12 Serie	89
13:18	13.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:26	11 Serie	82
13:44	14.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:26	11 Serie	82
14:10	Koniec sesji				Całkowity czas	4:10		

Harmonogram sesji nr 2 - Sobota Pływacka Puch. Wszechstronno ci Stylowej II

5/11/2022 - 15:30

Rozgrzewka: 14:30 do 15:25

15:30	15.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:17	12 Serie	93
15:47	16.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:17	12 Serie	89
16:04	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:22	11 Serie	85
16:26	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:22	11 Serie	85
16:48	19.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:29	12 Serie	90
17:17	20.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:30	12 Serie	89
17:47	21.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:39	10 Serie	80
18:26	22.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:40	10 Serie	79
19:06	Koniec sesji				Całkowity czas	3:36		