

IV Neptun International Swimming Meeting
widnica, 14.12.2019

Harmonogram sesji nr 1 - Blok I

2019.12.14 - 9:15

Rozgrzewka: 8:00 do 9:00

9:16	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 13	0:44	26 Serie
10:00	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	5 - 13	0:42	25 Serie
10:42	3.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 13	0:44	15 Serie
11:26	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	5 - 13	0:28	10 Serie
11:54	5.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 13	0:20	7 Serie
12:14	6.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	5 - 13	0:18	7 Serie
12:32	7.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 13	0:38	14 Serie
13:10	8.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	5 - 13	0:28	10 Serie
13:38	9.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 13	0:18	10 Serie
13:56	10.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	5 - 13	0:16	9 Serie
14:12	11.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:18	5 Serie
14:30	12.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:16	4 Serie
14:46	Koniec sesji			Całkowity czas		5:31	

Harmonogram sesji nr 2 - Blok II

2019.12.14 - 15:15

15:16	13.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 13	0:34	19 Serie
15:50	14.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	5 - 13	0:28	16 Serie
16:18	15.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 13	0:42	16 Serie
17:00	16.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	5 - 13	0:48	19 Serie
17:48	17.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:10	4 Serie
17:58	18.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:08	3 Serie
18:06	19.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 13	0:40	21 Serie
18:46	20.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	5 - 13	0:32	17 Serie
19:18	23.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	5 - 13	0:16	5 Serie
19:34	Koniec sesji			Całkowity czas		4:19	