



OD MŁODZIKA DO OLIMPIJCZYKA – V ELIMINACJE W SEZONIE 2023-24
Warszawa, 20.4.2024

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

20.04.2024 - 9:10

Rozgrzewka: od 8:00

9:10	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 10	0:20	12 Serie	119
9:30	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	9 - 10	0:17	11 Serie	102
9:47	3.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:12	5 Serie	46
9:59	4.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:12	5 Serie	46
10:11	5.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 10	0:14	8 Serie	72
10:25	6.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	9 - 10	0:10	6 Serie	51
10:35	7.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:13	4 Serie	33
10:48	8.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:08	3 Serie	25
10:56	9.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 10	0:18	10 Serie	97
11:14	10.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	9 - 10	0:18	9 Serie	83
11:32	11.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:09	3 Serie	23
11:41	12.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:11	4 Serie	33
11:52	13.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 11	0:11	7 Serie	63
12:03	14.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	9 - 11	0:10	6 Serie	54
12:13	15.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:05	1 Seria	10
12:18	16.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	1 Seria	4
12:23	17.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:06	1 Seria	9
12:29	18.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	1 Seria	7
12:34	Koniec sesji			Całkowity czas		3:24		

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

20.04.2024 - 13:50

Rozgrzewka: od 12:45

13:50	19.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:43	20 Serie	192
14:33	20.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:35	17 Serie	167
15:08	21.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:32	13 Serie	124
15:40	22.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:23	9 Serie	84
16:03	23.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:36	13 Serie	124
16:39	24.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:24	10 Serie	98
17:03	25.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:16	7 Serie	68
17:19	26.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:11	5 Serie	44
17:30	27.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:19	5 Serie	50
17:49	28.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:15	4 Serie	34
18:04	29.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:17	4 Serie	32
18:21	30.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:12	3 Serie	30
18:33	Koniec sesji			Całkowity czas		4:43		