

## OD MŁODZIKA DO OLIMPIJCZYKA – PIERWSZE ELIMINACJE W SEZONIE 2024/2025 Lublin, 5.10.2024

### Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

05.10.2024 - 9:10

Rozgrzewka: od 8:00

9:10	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 9	0:15	10 Serie	96
9:25	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	8 - 9	0:15	10 Serie	99
9:40	3.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:11	4 Serie	31
9:51	4.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:09	4 Serie	32
10:00	5.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 9	0:09	5 Serie	48
10:09	6.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	8 - 9	0:08	4 Serie	34
10:17	7.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:06	2 Serie	19
10:23	8.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:06	2 Serie	17
10:29	9.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 9	0:14	8 Serie	75
10:43	10.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	8 - 9	0:15	9 Serie	86
10:58	11.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:09	3 Serie	26
11:07	12.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:08	3 Serie	21
11:15	13.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 10	0:05	3 Serie	30
11:20	14.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	8 - 10	0:05	3 Serie	25
11:25	15.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:06	2 Serie	20
11:31	16.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10	0:05	2 Serie	16
11:36	Koniec sesji			Całkowity czas		2:26		

### Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

05.10.2024 - 13:35

Rozgrzewka: od 12:30

13:35	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:26	14 Serie	140
14:01	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:29	15 Serie	146
14:30	19.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:20	9 Serie	88
14:50	20.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:18	8 Serie	75
15:08	21.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:21	9 Serie	87
15:29	22.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:18	8 Serie	80
15:47	23.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:08	4 Serie	37
15:55	24.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:07	3 Serie	28
16:02	25.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:14	4 Serie	40
16:16	26.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:14	4 Serie	35
16:30	27.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:07	3 Serie	27
16:37	28.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	2 Serie	19
16:42	29.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:12	3 Serie	27
16:54	30.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:15	4 Serie	33
17:09	Koniec sesji			Całkowity czas		3:34		