

## OD MŁODZIKA DO OLIMPIJCZYKA - DRUGIE ELIMINACJE W SEZONIE 2024/2025 Warszawa, 16.11.2024

### Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

16.11.2024 - 9:10

Rozgrzewka: od 8:00

9:10	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 9	0:20	13 Serie	126
9:30	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	8 - 9	0:17	12 Serie	119
9:47	3.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:13	6 Serie	57
10:00	4.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:15	6 Serie	58
10:15	5.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 9	0:10	6 Serie	59
10:25	6.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	8 - 9	0:09	5 Serie	45
10:34	7.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:11	4 Serie	39
10:45	8.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:11	4 Serie	31
10:56	9.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 9	0:17	10 Serie	99
11:13	10.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	8 - 9	0:16	10 Serie	99
11:29	11.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:10	4 Serie	40
11:39	12.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:11	4 Serie	35
11:50	13.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 10	0:07	5 Serie	47
11:57	14.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	8 - 10	0:07	4 Serie	36
12:04	15.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:07	3 Serie	24
12:11	16.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10	0:05	2 Serie	14
12:16	Koniec sesji			Całkowity czas		3:06		

### Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

16.11.2024 - 14:35

Rozgrzewka: od 13:30

14:35	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:39	20 Serie	192
15:14	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:33	17 Serie	163
15:47	19.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:28	12 Serie	111
16:15	20.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:20	9 Serie	89
16:35	21.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:26	11 Serie	110
17:01	22.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:20	9 Serie	86
17:21	23.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:11	5 Serie	50
17:32	24.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:11	5 Serie	44
17:43	25.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:12	3 Serie	28
17:55	26.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:09	2 Serie	17
18:04	27.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:07	3 Serie	29
18:11	28.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:07	3 Serie	23
18:18	29.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:11	3 Serie	24
18:29	30.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:12	3 Serie	25
18:41	Koniec sesji			Całkowity czas		4:06		