

OD MŁODZIKA DO OLIMPIJCZYKA – TRZECIE ELIMINACJE W SEZONIE 2024/2025 Warszawa, 14.12.2024

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

14.12.2024 - 9:10

Rozgrzewka: 8:00 do 8:55

9:10	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 9	0:21	14 Serie	139
9:31	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	8 - 9	0:20	13 Serie	125
9:51	3.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:17	7 Serie	64
10:08	4.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:19	8 Serie	76
10:27	5.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 9	0:13	8 Serie	72
10:40	6.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	8 - 9	0:10	6 Serie	51
10:50	7.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:11	4 Serie	40
11:01	8.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:11	4 Serie	36
11:12	9.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 9	0:21	12 Serie	113
11:33	10.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	8 - 9	0:18	11 Serie	104
11:51	11.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:13	5 Serie	43
12:04	12.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:13	5 Serie	44
12:17	13.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 10	0:09	6 Serie	57
12:26	14.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	8 - 10	0:06	4 Serie	40
12:32	15.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:05	2 Serie	19
12:37	16.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10	0:08	3 Serie	23
12:45	Koniec sesji			Całkowity czas		3:35		

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

14.12.2024 - 14:35

Rozgrzewka: 13:30 do 14:25

14:35	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:38	19 Serie	190
15:13	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:43	20 Serie	197
15:56	19.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:29	12 Serie	120
16:25	20.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:22	9 Serie	88
16:47	21.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:25	11 Serie	105
17:12	22.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:25	10 Serie	96
17:37	23.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:11	5 Serie	41
17:48	24.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:08	4 Serie	38
17:56	25.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:12	5 Serie	41
18:08	26.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:11	5 Serie	43
18:19	27.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:04	1 Serie	5
18:23	28.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:04	1 Serie	8
18:27	29.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:12	3 Serie	29
18:39	30.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:12	3 Serie	25
18:51	Koniec sesji			Całkowity czas		4:16		