

OD MŁODZIKA DO OLIMPIJCZYKA – PIĄTE ELIMINACJE W SEZONIE 2024/2025 Warszawa, 12.4.2025

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

12.04.2025 - 9:10

Rozgrzewka: od 8:00

9:10	1.	50m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	9 - 10	0:25	18 Serie	175
9:35	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	9 - 10	0:20	15 Serie	145
9:55	3.	100m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	11	0:15	8 Serie	73
10:10	4.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:20	9 Serie	82
10:30	5.	50m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	9 - 10	0:15	10 Serie	97
10:45	6.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	9 - 10	0:10	6 Serie	60
10:55	7.	100m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	11	0:15	6 Serie	53
11:10	8.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	5 Serie	48
11:25	9.	50m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	9 - 10	0:25	14 Serie	135
11:50	10.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	9 - 10	0:15	12 Serie	119
12:05	11.	100m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	11	0:15	5 Serie	47
12:20	12.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	6 Serie	53
12:35	13.	50m motylkowy	Dziewcząt	Serie na czas	9 - 11	0:10	8 Serie	76
12:45	14.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	9 - 11	0:10	7 Serie	69
12:55	15.	200m zmienny	Dziewcząt	Serie na czas	11	0:10	2 Serie	14
13:05	16.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	2 Serie	15
13:10	Koniec sesji				Całkowity czas	4:00		

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

12.04.2025 - 14:35

Rozgrzewka: 13:30 do 14:25

14:35	17.	100m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	12 - 14	0:40	21 Serie	205
15:15	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:40	23 Serie	221
15:55	19.	100m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	12 - 14	0:30	12 Serie	114
16:25	20.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:25	12 Serie	111
16:50	21.	100m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	12 - 14	0:30	13 Serie	122
17:20	22.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:25	11 Serie	103
17:45	23.	100m motylkowy	Dziewcząt	Serie na czas	12 - 14	0:10	5 Serie	49
17:55	24.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:10	6 Serie	51
18:05	25.	200m zmienny	Dziewcząt	Serie na czas	12 - 14	0:15	4 Serie	40
18:20	26.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:20	5 Serie	42
18:40	27.	200m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	12 - 14	0:10	3 Serie	30
18:50	28.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:15	3 Serie	22
19:05	Koniec sesji				Całkowity czas	4:30		