

Harmonogram egzaminu kondycyjnego

Police 03.09.2019

GRUPA nr 1 KONDYCJA – Kobiety + sędziowie 45+ (20 os.)

16:00 Rozgrzewka

16:15 Sprint 6x40m

16:30 Bieg interwałowy

GRUPA nr 2 KONDYCJA – Klasa AB + kadeci 2019 (62 os.)

16:30 Rozgrzewka

16:45 Sprint 6x40m

17:00 Bieg interwałowy

GRUPA nr 3 KONDYCJA – Kandydaci do awansu do III ligi (7 os.)

17:00 Rozgrzewka

17:15 Sprint 6x40m

17:30 Bieg interwałowy

GRUPA nr 4 KONDYCJA – IV liga + kandydaci do awansu do IV (23 os.)

17:30 Rozgrzewka

17:45 Sprint 6x40m

18:00 Bieg interwałowy

GRUPA nr 5 KONDYCJA - Klasa O (26 os.)

18:00 Rozgrzewka

18:15 Sprint 6x40m

18:30 Bieg interwałowy

GRUPA nr 6 KONDYCJA – Kandydaci do awansu do klasy O (22 os.)

18:30 Rozgrzewka

18:45 Sprint 6x40m

19:00 Bieg interwałowy