Harmonogram egzaminu kondycyjnego

Niechorze – wrzesień 2019

GRUPA nr 1 KONDYCJA – Kandydaci do awansu do III ligi (2 os.)

10:30 Rozgrzewka

10:45 Sprint 6x40m

11:00 Bieg interwałowy

GRUPA nr 2 KONDYCJA – IV liga + kandydaci do awansu do IV (5 os.)

11:00 Rozgrzewka

11:15 Sprint 6x40m

11:30 Bieg interwałowy

GRUPA nr 3 KONDYCJA – Klasa O + kandydaci do awansu do O (10 os.)

11:30 Rozgrzewka

11:45 Sprint 6x40m

12:00 Bieg interwałowy

GRUPA nr 4 KONDYCJA – Klasa AB + kadeci 2019 (19 os.)

12:00 Rozgrzewka

12:15 Sprint 6x40m

12:30 Bieg interwałowy

GRUPA nr 5 KONDYCJA - Kobiety + sędziowie 45+ (5 os.)

12:30 Rozgrzewka

12:45 Sprint 6x40m

13:00 Bieg interwałowy