

**Harmonogram sesji nr 1 - Dzień pierwszy**

**2016-12-10 - 8:20**

Rozgrzewka: 7:30 do 8:15

8:20	1.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 14	0:25	16 Serie	
8:45	2.	200m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 14		1 Serie	
8:45	3.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 14	0:40	9 Serie	
9:25	4.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	8 - 14	0:35	22 Serie	
10:00	5.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 14	0:35	23 Serie	
10:35	6.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 14	0:20	5 Serie	
10:55	7.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 14	0:55	14 Serie	
11:50	8.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	8 - 14	0:40	30 Serie	
12:30	9.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11 - 14	0:20	5 Serie	
12:50	60 min przerwa techniczna (pływalnia dostępna w celach rozgrzewkowych)						1:00	
13:50	10.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	8 - 14	0:20	14 Serie	
14:10	11.	200m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:10	2 Serie	
14:20	12.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 14	0:25	7 Serie	
14:45	13.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 14	0:45	27 Serie	
15:30	14.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	8 - 14	0:25	18 Serie	
15:55	15.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 14	0:25	6 Serie	
16:20	16.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 14	0:50	13 Serie	
17:10	17.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 14	0:45	31 Serie	
17:55	18.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 14	0:25	6 Serie	
18:20	19.	6 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	Open	0:05	2 Serie	
18:25	Koniec sesji			Całkowity czas		10:05		

**Harmonogram sesji nr 2 - Dzień drugi**

**2016-12-11 - 9:30**

Rozgrzewka: 8:45 do 9:25

9:30	20.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 14	0:45	21 Serie
10:15	21.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	8 - 14	0:45	19 Serie
11:00	22.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 14	0:40	15 Serie
11:40	23.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	8 - 14	0:30	11 Serie
12:10	24.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 14	0:30	13 Serie
12:40	25.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	8 - 14	0:35	13 Serie
13:15	26.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 14	0:10	5 Serie
13:25	27.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 14	0:10	4 Serie
13:35	28.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:15	3 Serie
13:50	29.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:20	3 Serie
14:10	30.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	Open	0:05	2 Serie
14:15	Koniec sesji			Całkowity czas		4:45	

patronat honorowy

