

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK (Sobota)

24.03.2018 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:45

15:00	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:10	5 Serie
15:10	2.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:10	8 Serie
15:20	3.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:05	2 Serie
15:25	4.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:10	3 Serie
15:35	5.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:10	5 Serie
15:45	6.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:10	7 Serie
15:55	7.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:15	2 Serie
16:10	8.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:15	4 Serie
16:25	9.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:05	1 Seria
16:30	10.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:20	4 Serie
16:50	11.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:10	4 Serie
17:00	12.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:15	4 Serie
17:15	13.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:10	2 Serie
17:25	14.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:20	4 Serie
17:45	15.	4 x 50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:05	1 Seria
17:50	16.	4 x 50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:10	2 Serie
18:00	Koniec sesji				Całkowity czas	3:00	

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK (Niedziela)

25.03.2018 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:50

9:00	17.	4 x 50m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:05	1 Seria
9:05	18.	4 x 50m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:05	1 Seria
9:10	19.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:05	2 Serie
9:15	20.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:10	6 Serie
9:25	21.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:05	3 Serie
9:30	22.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:10	4 Serie
9:40	23.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:15	4 Serie
9:55	24.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:15	5 Serie
10:10	25.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:10	2 Serie
10:20	26.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:15	3 Serie
10:35	27.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:05	1 Seria
10:40	28.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:10	2 Serie
10:50	29.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:10	4 Serie
11:00	30.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:15	6 Serie
11:15	31.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:05	4 Serie
11:20	32.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:10	5 Serie
11:30	33.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:35	3 Serie
12:05	34.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:30	4 Serie
12:35	Koniec sesji				Całkowity czas	3:35	