

### Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

15.06.2019 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	1.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	Open	0:03	1 Seria
10:03	2.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	20 - 89	0:04	2 Serie
10:07	3.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	20 - 89	0:07	4 Serie
10:14	4.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	20 - 89	0:04	1 Seria
10:18	5.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	20 - 89	0:06	2 Serie
10:24	6.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	20 - 89	0:06	3 Serie
10:30	7.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	20 - 89	0:06	3 Serie
10:36	8.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	20 - 89	0:07	2 Serie
10:43	9.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	20 - 89	0:10	4 Serie
10:53	10.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	20 - 89	0:04	1 Seria
10:57	11.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	20 - 89	0:05	1 Seria
11:02	12.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	20 - 89	0:03	1 Seria
11:05	13.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	20 - 89	0:03	1 Seria
11:08	14.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	20 - 89	0:13	2 Serie
11:21	15.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	20 - 89	0:09	2 Serie
11:30	Koniec sesji				Całkowity czas	1:30	

### Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

15.06.2019 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:50

15:00	16.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	Open	0:03	1 Seria
15:03	17.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	20 - 89	0:04	2 Serie
15:07	18.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	20 - 89	0:08	5 Serie
15:15	19.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	20 - 89	0:04	1 Seria
15:19	20.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	20 - 89	0:05	1 Seria
15:24	21.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	20 - 89	0:08	1 Seria
15:32	22.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	20 - 89	0:05	1 Seria
15:37	23.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	20 - 89	0:12	3 Serie
15:49	24.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	20 - 89	0:06	2 Serie
15:55	25.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	20 - 89	0:06	2 Serie
16:01	26.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	20 - 89	0:08	3 Serie
16:09	27.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	20 - 89	0:07	1 Seria
16:16	28.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	20 - 89	0:08	2 Serie
16:24	29.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	20 - 89	0:04	2 Serie
16:28	30.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	20 - 89	0:06	3 Serie
16:34	Koniec sesji				Całkowity czas	1:34	