

**Harmonogram sesji nr 1 - I runda**

**08.12.2019 - 10:00**

Rozgrzewka: 9:30 do 9:55

10:00	1.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	Open	0:03	1 Seria
10:03	2.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:02	1 Seria
10:05	3.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:02	1 Seria
10:07	4.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:03	1 Seria
10:10	5.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:02	1 Seria
10:12	6.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:04	2 Serie
10:16	7.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:05	2 Serie
10:21	8.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:03	1 Seria
10:24	9.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:02	1 Seria
10:26	10.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:03	2 Serie
10:29	11.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:04	2 Serie
10:33	12.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:04	2 Serie
10:37	13.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:03	2 Serie
10:40	14.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:07	4 Serie
10:47	15.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:06	4 Serie
10:53	16.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:06	3 Serie
10:59	17.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:05	3 Serie
11:04	18.	4 x 50m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:03	1 Seria
11:07	19.	4 x 50m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:04	1 Seria
11:11	20.	4 x 50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:03	1 Seria
11:14	21.	4 x 50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:03	1 Seria
11:17	Koniec sesji				Całkowity czas	1:17	