

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

16.09.2023 - 9:45

Rozgrzewka: 9:00 do 9:40

9:45	1.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:06	3 Serie	24
9:51	2.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:08	4 Serie	37
9:59	3.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:07	5 Serie	46
10:06	4.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:10	7 Serie	61
10:16	5.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:07	3 Serie	25
10:23	6.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:08	4 Serie	35
10:31	7.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:07	5 Serie	48
10:38	8.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:09	7 Serie	61
10:47	9.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:07	3 Serie	26
10:54	10.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:09	4 Serie	38
11:03	11.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:08	5 Serie	47
11:11	12.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:10	6 Serie	60
11:21	Koniec sesji				Całkowity czas	1:36		

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

16.09.2023 - 15:45

Rozgrzewka: 15:00 do 15:40

15:45	13.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:05	3 Serie	27
15:50	14.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:10	5 Serie	41
16:00	15.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:06	5 Serie	47
16:06	16.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:09	7 Serie	65
16:15	17.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:21	3 Serie	25
16:36	18.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:27	4 Serie	36
17:03	19.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:21	5 Serie	47
17:24	20.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:29	7 Serie	62
17:53	Koniec sesji				Całkowity czas	2:08		