

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

23.09.2023 - 9:30

Rozgrzewka: 9:00 do 9:25

9:30	1.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:06	4 Serie	37
9:36	2.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:06	4 Serie	36
9:42	3.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	9	0:08	5 Serie	45
9:50	4.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	9	0:09	5 Serie	44
9:59	5.	25m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 8	0:06	5 Serie	50
10:05	6.	25m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 8	0:07	6 Serie	51
10:12	7.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:06	4 Serie	37
10:18	8.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:05	4 Serie	37
10:23	9.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	9	0:09	5 Serie	46
10:32	10.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	9	0:08	5 Serie	43
10:40	Koniec sesji			Całkowity czas		1:10		

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

23.09.2023 - 11:15

Rozgrzewka: 10:45 do 11:10

11:15	11.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:07	5 Serie	43
11:22	12.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	4 Serie	38
11:27	13.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:05	3 Serie	25
11:32	14.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:06	5 Serie	46
11:38	15.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:08	2 Serie	16
11:46	16.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:12	3 Serie	24
11:58	17.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:07	3 Serie	28
12:05	18.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:07	3 Serie	26
12:12	19.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:04	2 Serie	20
12:16	20.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:07	3 Serie	28
12:23	21.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:03	1 Seria	9
12:26	22.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:06	3 Serie	24
12:50	23.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:08	5 Serie	47
12:58	24.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:09	6 Serie	59
13:19	25.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:0	nierozstawione	-
13:21	26.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:0	nierozstawione	-
13:24	Koniec sesji			Całkowity czas		2:09		