

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

07.10.2023 - 9:45

Rozgrzewka: 9:00 do 9:40

9:45	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:08	7 Serie	68
9:53	2.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:14	12 Serie	111
10:07	3.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:05	4 Serie	31
10:12	4.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:06	5 Serie	48
10:18	5.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:06	3 Serie	26
10:24	6.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	5 Serie	44
10:34	7.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:17	5 Serie	41
10:51	8.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:20	6 Serie	55
11:11	9.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:11	3 Serie	25
11:22	10.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:11	3 Serie	28
11:33	11.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:12	2 Serie	16
11:45	12.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:12	2 Serie	15
11:57	Koniec sesji				Całkowity czas	2:12		

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

07.10.2023 - 14:45

Rozgrzewka: 14:00 do 14:40

14:45	13.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:32	5 Serie	47
15:17	14.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:31	5 Serie	47
15:48	15.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:06	5 Serie	42
15:54	16.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:07	6 Serie	60
16:01	17.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:05	4 Serie	31
16:06	18.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:09	7 Serie	67
16:15	19.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:14	4 Serie	33
16:29	20.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:15	4 Serie	36
16:44	21.	1500m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:39	2 Serie	13
17:23	22.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:09	4 Serie	32
17:32	23.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	5 Serie	44
17:42	24.	800m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:34	3 Serie	25
18:16	Koniec sesji				Całkowity czas	3:31		

Harmonogram sesji nr 3 - III BLOK

08.10.2023 - 10:45

Rozgrzewka: 10:00 do 10:40

10:45	25.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:03	1 Seria	8
10:48	26.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	3 Serie	24
10:58	27.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:11	6 Serie	57
11:09	28.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:15	8 Serie	75
11:24	29.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:08	4 Serie	33
11:32	30.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:08	4 Serie	35
11:40	31.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:12	3 Serie	23
11:52	32.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:16	4 Serie	37
12:08	33.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	5 Serie	45
12:18	34.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:15	7 Serie	66
12:33	35.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:34	3 Serie	28
13:07	36.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:43	2 Serie	20
13:50	Koniec sesji				Całkowity czas	3:05		