

Harmonogram sesji nr 1 - I Dzie

27.03.2021 - 9:15

Rozgrzewka: od 8:30

9:15	1.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:10	5 Serie	27
9:25	2.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:12	5 Serie	25
9:37	3.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:14	6 Serie	35
9:51	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:16	7 Serie	42
10:07	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:23	6 Serie	32
10:30	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:30	7 Serie	40
11:00	7.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:32	5 Serie	28
11:32	8.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:32	5 Serie	29
12:04	9.	4 x 50m zmienny	Wszystkie	Serie na czas	12 - 13	0:10	4 Serie	23
12:14	Koniec sesji				Całkowity czas	2:59		

Harmonogram sesji nr 2 - II Dzie

28.03.2021 - 9:15

Rozgrzewka: od 8:30

9:15	10.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:16	8 Serie	44
9:31	11.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:23	12 Serie	67
9:54	12.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:16	4 Serie	24
10:10	13.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:17	4 Serie	22
10:27	14.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:13	6 Serie	32
10:40	15.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:18	8 Serie	45
10:58	16.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:19	5 Serie	25
11:17	17.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:15	4 Serie	24
11:32	18.	4 x 50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	12 - 13	0:09	4 Serie	23
11:41	Koniec sesji				Całkowity czas	2:26		