

Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I**2015-06-13 - 9:00**

Rozgrzewka: 8:00 do 8:55

Odprawa kierowników ekip (dru yn): 8:00

Odprawa działaczy: 8:00

9:00	1.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	8 +	0:55	3 Serie
9:55	2.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	8 +	0:35	3 Serie
10:30	3.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	8 +	0:15	2 Serie
10:45	4.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	8 +	0:05	1 Seria
10:50	Koniec sesji				Całkowity czas	1:50	

Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II**2015-06-13 - 15:00**

Rozgrzewka: 14:00 do 14:55

15:00	5.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:15	5 Serie
15:15	6.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:15	3 Serie
15:30	7.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	8 +	0:10	8 Serie
15:40	8.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	8 +	0:05	5 Serie
15:45	9.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	8 +	0:10	3 Serie
15:55	10.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	8 +	0:10	2 Serie
16:05	11.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	8 +	0:20	6 Serie
16:25	12.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	8 +	0:15	5 Serie
16:40	13.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	8 +	0:05	1 Seria
16:45	14.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	8 +	0:10	1 Seria
16:55	Koniec sesji				Całkowity czas	1:55	

Harmonogram sesji nr 3 - BLOK III**2015-06-14 - 9:00**

Rozgrzewka: 8:00 do 8:55

9:00	15.	4 x 200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	8 +	brak zgłosze	
9:00	16.	4 x 200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	8 +	brak zgłosze	
9:00	17.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	8 +	0:05	5 Serie
9:05	18.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	8 +	0:10	5 Serie
9:15	19.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	8 +	0:15	8 Serie
9:30	20.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	8 +	0:15	8 Serie
9:45	21.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	8 +	0:10	4 Serie
9:55	22.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	8 +	0:05	2 Serie
10:00	23.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	8 +	0:05	4 Serie
10:05	24.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	8 +	0:10	4 Serie
10:15	25.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	8 +	0:25	4 Serie
10:40	26.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	8 +	0:25	4 Serie
11:05	Koniec sesji				Całkowity czas	2:05	



Harmonogram sesji nr 4 - BLOK IV**2015-06-14 - 15:00**

Rozgrzewka: 14:00 do 14:55

15:00	27.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	8 +	0:10	9 Serie
15:10	28.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	8 +	0:10	7 Serie
15:20	29.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	8 +	0:05	4 Serie
15:25	30.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	8 +	0:05	3 Serie
15:30	31.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	8 +	0:15	3 Serie
15:45	32.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	8 +	0:05	2 Serie
15:50	33.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	8 +	0:10	5 Serie
16:00	34.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	8 +	0:15	5 Serie
16:15	35.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	8 +	0:10	4 Serie
16:25	36.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	8 +	0:15	3 Serie
16:40	37.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	8 +	0:05	1 Seria
16:45	38.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	8 +	0:05	1 Seria
16:50	Koniec sesji				Całkowity czas	1:50	

