

**Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I**

**2016-06-11 - 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 | 12 +           | 1:00 | 3 Serie |
| 10:00 | 2.           | 800m dowolny  | Kobiet  | Serie na czas | 12 +           | 0:20 | 2 Serie |
| 10:20 | 3.           | 400m zmienny  | M czyzn | Serie na czas | 12 +           | 0:50 | 3 Serie |
| 11:10 | 4.           | 400m zmienny  | Kobiet  | Serie na czas | 12 +           | 0:15 | 2 Serie |
| 11:25 | Koniec sesji |               |         |               | Całkowity czas | 2:25 |         |

**Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II**

**2016-06-11 - 15:00**

Rozgrzewka: 14:00 do 14:55

|       |              |                  |         |               |                |      |          |
|-------|--------------|------------------|---------|---------------|----------------|------|----------|
| 15:00 | 5.           | 4 x 100m dowolny | M czyzn | Serie na czas | 12 +           | 0:05 | 1 Seria  |
| 15:05 | 6.           | 4 x 100m dowolny | Kobiet  | Serie na czas | 12 +           | 0:10 | 1 Seria  |
| 15:15 | 7.           | 200m grzbietowy  | M czyzn | Serie na czas | 12 +           | 0:15 | 4 Serie  |
| 15:30 | 8.           | 200m grzbietowy  | Kobiet  | Serie na czas | 12 +           | 0:10 | 3 Serie  |
| 15:40 | 9.           | 50m motylkowy    | M czyzn | Serie na czas | 12 +           | 0:10 | 10 Serie |
| 15:50 | 10.          | 50m motylkowy    | Kobiet  | Serie na czas | 12 +           | 0:15 | 8 Serie  |
| 16:05 | 11.          | 200m klasyczny   | M czyzn | Serie na czas | 12 +           | 0:10 | 3 Serie  |
| 16:15 | 12.          | 200m klasyczny   | Kobiet  | Serie na czas | 12 +           | 0:15 | 4 Serie  |
| 16:30 | 13.          | 200m dowolny     | M czyzn | Serie na czas | 12 +           | 0:35 | 11 Serie |
| 17:05 | 14.          | 200m dowolny     | Kobiet  | Serie na czas | 12 +           | 0:30 | 9 Serie  |
| 17:35 | Koniec sesji |                  |         |               | Całkowity czas | 2:35 |          |

**Harmonogram sesji nr 3 - BLOK III**

**2016-06-12 - 9:00**

Rozgrzewka: 8:00 do 8:55

|       |              |                  |         |               |                |      |          |
|-------|--------------|------------------|---------|---------------|----------------|------|----------|
| 9:00  | 15.          | 4 x 200m dowolny | M czyzn | Serie na czas | 12 +           | 0:10 | 1 Seria  |
| 9:10  | 16.          | 4 x 200m dowolny | Kobiet  | Serie na czas | 12 +           | 0:10 | 1 Seria  |
| 9:20  | 17.          | 50m grzbietowy   | M czyzn | Serie na czas | 12 +           | 0:10 | 7 Serie  |
| 9:30  | 18.          | 50m grzbietowy   | Kobiet  | Serie na czas | 12 +           | 0:10 | 5 Serie  |
| 9:40  | 19.          | 100m dowolny     | M czyzn | Serie na czas | 12 +           | 0:25 | 14 Serie |
| 10:05 | 20.          | 100m dowolny     | Kobiet  | Serie na czas | 12 +           | 0:15 | 8 Serie  |
| 10:20 | 21.          | 100m klasyczny   | M czyzn | Serie na czas | 12 +           | 0:15 | 5 Serie  |
| 10:35 | 22.          | 100m klasyczny   | Kobiet  | Serie na czas | 12 +           | 0:10 | 5 Serie  |
| 10:45 | 23.          | 100m motylkowy   | M czyzn | Serie na czas | 12 +           | 0:10 | 6 Serie  |
| 10:55 | 24.          | 100m motylkowy   | Kobiet  | Serie na czas | 12 +           | 0:10 | 4 Serie  |
| 11:05 | 25.          | 400m dowolny     | M czyzn | Serie na czas | 12 +           | 0:35 | 6 Serie  |
| 11:40 | 26.          | 400m dowolny     | Kobiet  | Serie na czas | 12 +           | 0:30 | 5 Serie  |
| 12:10 | Koniec sesji |                  |         |               | Całkowity czas | 3:10 |          |



**Harmonogram sesji nr 4 - BLOK IV****2016-06-12 - 15:00**

Rozgrzewka: 14:00 do 14:55

|       |              |                  |         |               |                |      |          |
|-------|--------------|------------------|---------|---------------|----------------|------|----------|
| 15:00 | 27.          | 50m dowolny      | M czyzn | Serie na czas | 12 +           | 0:15 | 14 Serie |
| 15:15 | 28.          | 50m dowolny      | Kobiet  | Serie na czas | 12 +           | 0:15 | 10 Serie |
| 15:30 | 29.          | 50m klasyczny    | M czyzn | Serie na czas | 12 +           | 0:10 | 5 Serie  |
| 15:40 | 30.          | 50m klasyczny    | Kobiet  | Serie na czas | 12 +           | 0:05 | 5 Serie  |
| 15:45 | 31.          | 200m motylkowy   | M czyzn | Serie na czas | 12 +           | 0:15 | 3 Serie  |
| 16:00 | 32.          | 200m motylkowy   | Kobiet  | Serie na czas | 12 +           | 0:40 | 3 Serie  |
| 16:40 | 33.          | 100m grzbietowy  | M czyzn | Serie na czas | 12 +           | 0:10 | 5 Serie  |
| 16:50 | 34.          | 100m grzbietowy  | Kobiet  | Serie na czas | 12 +           | 0:10 | 4 Serie  |
| 17:00 | 35.          | 200m zmienny     | M czyzn | Serie na czas | 12 +           | 0:15 | 4 Serie  |
| 17:15 | 36.          | 200m zmienny     | Kobiet  | Serie na czas | 12 +           | 0:10 | 3 Serie  |
| 17:25 | 37.          | 4 x 100m zmienny | M czyzn | Serie na czas | 12 +           | 0:10 | 1 Seria  |
| 17:35 | 38.          | 4 x 100m zmienny | Kobiet  | Serie na czas | 12 +           | 0:05 | 1 Seria  |
| 17:40 | Koniec sesji |                  |         |               | Całkowity czas | 2:40 |          |

