

Harmonogram sesji nr 1 - Piątek, 9 Grudzień 2016

09.12.2016 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:55

10:00	1.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:39	3 Serie
10:39	2.	800m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:12	1 Seria
10:51	3.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 - 50	0:48	2 Serie
11:39	4.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:21	3 Serie
12:00	5.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:24	3 Serie
12:24	Koniec sesji				Całkowity czas	2:24	

Harmonogram sesji nr 2 - Piątek, 9 Grudzień 2016

09.12.2016 - 14:00

Rozgrzewka: od 13:00

14:00	6.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	11 - 50	0:12	3 Serie
14:12	7.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:21	13 Serie
14:33	8.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:27	15 Serie
15:00	9.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:30	13 Serie
15:30	10.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:33	13 Serie
16:03	11.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:42	11 Serie
16:45	12.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:51	14 Serie
17:36	13.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:30	7 Serie
18:06	14.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:27	6 Serie
18:33	15.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:27	11 Serie
19:00	16.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:27	10 Serie
19:27	17.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:18	3 Serie
19:45	18.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:18	3 Serie
20:03	Koniec sesji				Całkowity czas	6:03	

Harmonogram sesji nr 3 - Sobota, 10 Grudzień 2016

10.12.2016 - 8:00

Rozgrzewka: od 7:45

8:00	19.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	11 - 50	0:12	3 Serie
8:12	20.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:15	10 Serie
8:27	21.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:21	12 Serie
8:48	22.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:39	17 Serie
9:27	23.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:48	22 Serie
10:15	24.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:24	9 Serie
10:39	25.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:24	9 Serie
11:03	26.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:18	6 Serie
11:21	27.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:15	6 Serie
11:36	28.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:21	5 Serie
11:57	29.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:24	6 Serie
12:21	30.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:54	8 Serie
13:15	31.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:42	7 Serie
13:57	32.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:21	3 Serie
14:18	33.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:21	3 Serie
14:39	Koniec sesji				Całkowity czas	6:39	

Harmonogram sesji nr 4 - Sobota, 10 Grudzie 2016

10.12.2016 - 15:00

Rozgrzewka: od 13:30

15:00	34.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:36	23 Serie
15:36	35.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:45	28 Serie
16:21	36.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:27	15 Serie
16:48	37.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:27	15 Serie
17:15	38.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:18	4 Serie
17:33	39.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:18	4 Serie
17:51	40.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:42	11 Serie
18:33	41.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:33	8 Serie
19:06	42.	4 x 200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:12	1 Seria
19:18	43.	4 x 200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:24	2 Serie
19:42	Koniec sesji				Całkowity czas	4:42	