

Harmonogram sesji nr 1 - Sesja 1

2018.12.07 - 8:30

Rozgrzewka: od 7:30

8:30	1.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:26	2 Serie
8:56	2.	800m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 - 50	0:13	1 Seria
9:09	3.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 - 50	0:23	1 Seria
9:32	4.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:07	1 Seria
9:39	5.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:08	1 Seria
9:47	Koniec sesji				Całkowity czas	1:17	

Harmonogram sesji nr 2 - Sesja 2

2018.12.07 - 11:00

11:00	6.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:38	24 Serie
11:38	7.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:37	24 Serie
12:15	8.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:15	6 Serie
12:30	9.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:14	6 Serie
12:44	10.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:37	8 Serie
13:21	11.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:27	6 Serie
13:48	12.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:28	11 Serie
14:16	13.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:21	9 Serie
14:37	Koniec sesji				Całkowity czas	3:37	

Harmonogram sesji nr 3 - Sesja 3

2018.12.07 - 16:00

16:00	14.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	11 - 12	0:10	3 Serie
16:10	15.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:47	12 Serie
16:57	16.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:47	13 Serie
17:44	17.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:27	15 Serie
18:11	18.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:19	11 Serie
18:30	19.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:09	2 Serie
18:39	20.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	13 - 50	0:03	1 Seria
18:42	21.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:06	1 Seria
18:48	22.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 - 50	0:12	2 Serie
19:00	Koniec sesji				Całkowity czas	3:00	

Harmonogram sesji nr 4 - Sesja 4

2018.12.08 - 9:00

Rozgrzewka: od 8:00

9:00	23.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:06	1 Serie
9:06	24.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	13 - 50	0:13	2 Serie
9:19	25.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:34	5 Serie
9:53	26.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:39	6 Serie
10:32	27.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:29	11 Serie
11:01	28.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:26	10 Serie
11:27	29.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:22	13 Serie
11:49	30.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:20	12 Serie
12:09	31.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:21	5 Serie
12:30	32.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:20	5 Serie
12:50	Koniec sesji				Całkowity czas	3:50	

Harmonogram sesji nr 5 - Sesja 5

2018.12.08 - 14:30

14:30	33.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	11 - 12	0:11	3 Serie
14:41	34.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:44	19 Serie
15:25	35.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:44	20 Serie
16:09	36.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:25	6 Serie
16:34	37.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:16	4 Serie
16:50	38.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:24	15 Serie
17:14	39.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:20	12 Serie
17:34	40.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:09	4 Serie
17:43	41.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	13 - 50	0:12	5 Serie
17:55	42.	4 x 200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:11	1 Serie
18:06	43.	4 x 200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 - 50	0:11	1 Serie
18:17	Koniec sesji				Całkowity czas	3:47	