

Harmonogram sesji nr 1 - Sesja 1

2019.11.29 - 8:30

Rozgrzewka: 7:30 do 8:25

8:30	1.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:16	1 Seria
8:46	2.	800m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:10	1 Seria
8:56	3.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:21	1 Seria
9:17	4.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:07	1 Seria
9:24	5.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:07	1 Seria
9:31	1.	800m dowolny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:05	
9:36	2.	800m dowolny	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:05	
9:41	3.	1500m dowolny	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:05	
9:46	4.	400m zmienny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:05	
9:51	5.	400m zmienny	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:05	
9:56	Koniec sesji				Całkowity czas	1:26	

Harmonogram sesji nr 2 - Sesja 2

2019.11.29 - 11:00

Rozgrzewka: 10:00 do 10:45

11:00	6.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:42	26 Serie
11:42	7.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:46	30 Serie
12:28	8.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:15	6 Serie
12:43	9.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:17	7 Serie
13:00	10.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:48	10 Serie
13:48	11.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:28	6 Serie
14:16	12.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:23	9 Serie
14:39	13.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:24	10 Serie
15:03	6.	50m dowolny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:05	
15:08	7.	50m dowolny	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:05	
15:13	8.	100m motylkowy	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:05	
15:18	9.	100m motylkowy	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:05	
15:23	10.	200m klasyczny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:05	
15:28	11.	200m klasyczny	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:05	
15:33	12.	100m grzbietowy	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:05	
15:38	13.	100m grzbietowy	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:05	
15:43	Koniec sesji				Całkowity czas	4:43	

Harmonogram sesji nr 3 - Sesja 3

2019.11.29 - 16:00

Rozgrzewka: 14:30 do 15:25

16:00	14.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	11 - 12	0:06	2 Serie
16:06	15.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:47	12 Serie
16:53	16.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:47	12 Serie
17:40	17.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:28	16 Serie
18:08	18.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:25	14 Serie
18:33	19.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:05	1 Seria
18:38	20.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:10	2 Serie
18:48	21.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:10	2 Serie
18:58	22.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 - 50	0:09	2 Serie
19:07	23.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	99 +		brak zgłosze
19:07	24.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	99 +		brak zgłosze
19:07	Koniec sesji				Całkowity czas	3:07	

Harmonogram sesji nr 4 - Sesja 4**2019.11.30 - 9:00**

Rozgrzewka: od 8:00

9:00	25.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:05	1 Seria
9:05	26.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	13 - 50	0:11	2 Serie
9:16	27.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:42	6 Serie
9:58	28.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:43	6 Serie
10:41	29.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:35	13 Serie
11:16	30.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:29	11 Serie
11:45	31.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:21	12 Serie
12:06	32.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:21	13 Serie
12:27	33.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:34	8 Serie
13:01	34.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:26	6 Serie
13:27	Koniec sesji				Całkowity czas	4:27	

Harmonogram sesji nr 5 - Sesja 5**2019.11.30 - 14:30**

14:30	35.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	11 - 12	0:06	2 Serie
14:36	36.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:46	20 Serie
15:22	37.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:56	25 Serie
16:18	38.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:21	5 Serie
16:39	39.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:22	5 Serie
17:01	40.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:25	15 Serie
17:26	41.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:28	17 Serie
17:54	42.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:20	8 Serie
18:14	43.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:16	7 Serie
18:30	44.	4 x 200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:10	1 Seria
18:40	45.	4 x 200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 - 50	0:09	1 Seria
18:49	Koniec sesji				Całkowity czas	4:19	