

Harmonogram sesji nr 1 - 20. Marzec 21

2021.03.20 - 9:45

Rozgrzewka: 8:30 do 9:20

9:46	1.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:30	17 Serie	176
10:16	2.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:30	15 Serie	157
10:46	3.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:46	17 Serie	175
11:32	4.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:42	15 Serie	151
12:14	9.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	12	0:08	2 Serie	12
12:22	10.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	10 - 11	0:08	2 Serie	12
12:30	Koniec sesji			Całkowity czas		2:45		

Harmonogram sesji nr 2 - 20. Marzec 21

2021.03.20 - 13:30

Rozgrzewka: 13:00 do 13:25

13:30	5.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	13 - 15	0:44	16 Serie	156
14:14	6.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	13 - 15	0:34	14 Serie	135
14:48	7.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13 - 15	1:06	16 Serie	157
15:54	8.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13 - 15	0:56	14 Serie	135
16:50	11.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	15	0:02	1 Seria	6
16:52	12.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	14	0:04	1 Seria	9
16:56	13.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	13	0:04	1 Seria	9
17:00	Koniec sesji			Całkowity czas		3:30		