

Harmonogram sesji nr 1 - 22. Maj 21

2021.05.22 - 9:00

Rozgrzewka: 7:50 do 8:50

9:00	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:28	15 Serie	150
9:28	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:26	15 Serie	141
9:54	3.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	1:30	13 Serie	121
11:24	4.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	1:02	12 Serie	120
12:26	9.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	12	0:04	1 Seria	10
12:30	10.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	10 - 11	0:06	1 Seria	9
12:36	Koniec sesji			Całkowity czas		3:36		

Harmonogram sesji nr 2 - 22. Maj 21

2021.05.22 - 15:15

Rozgrzewka: 14:15 do 15:00

15:16	5.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13 - 15	0:36	15 Serie	145
15:52	6.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13 - 15	0:32	13 Serie	122
16:24	7.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13 - 15	1:12	15 Serie	144
17:36	8.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13 - 15	0:54	12 Serie	118
18:30	11.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	15	0:04	1 Seria	3
18:34	12.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	14	0:04	1 Seria	10
18:38	13.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	13	0:04	1 Seria	6
18:42	Koniec sesji			Całkowity czas		3:27		