

Harmonogram sesji nr 1 - 27. Marzec 22

2022.03.27 - 9:30

Rozgrzewka: 8:30 do 9:20

9:30	1.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	9 - 25	0:18	6 Serie	51
9:48	2.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	9 - 25	0:15	5 Serie	49
10:03	3.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	9 - 25	0:09	3 Serie	23
10:12	4.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	9 - 25	0:09	3 Serie	27
10:21	5.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	9 - 25	0:12	4 Serie	38
10:33	6.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	9 - 25	0:09	3 Serie	25
10:42	7.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	9 - 25	0:06	2 Serie	17
10:48	8.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	9 - 25	0:06	2 Serie	16
10:54	9.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	9 - 25	1:00	13 Serie	124
11:54	10.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	9 - 25	0:54	12 Serie	116
12:48	11.	6 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	Open	0:06	1 Seria	2
12:54	Koniec sesji				Całkowity czas	3:24		

Harmonogram sesji nr 2 - 27. Marzec 22

2022.03.27 - 14:00

Rozgrzewka: 13:00 do 13:45

14:00	12.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	9 - 25	0:12	6 Serie	58
14:12	13.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	9 - 25	0:15	6 Serie	60
14:27	14.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	9 - 25	0:12	5 Serie	42
14:39	15.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	9 - 25	0:12	4 Serie	40
14:51	16.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	9 - 25	0:15	6 Serie	51
15:06	17.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	9 - 25	0:12	5 Serie	42
15:18	18.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	9 - 25	0:03	2 Serie	16
15:21	19.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	9 - 25	0:09	3 Serie	24
15:30	20.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	9 - 25	0:51	15 Serie	148
16:21	21.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	9 - 25	0:48	14 Serie	139
17:09	22.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	Open	0:03	1 Seria	9
17:12	Koniec sesji				Całkowity czas	3:12		