

Harmonogram sesji nr 1 - 20. Marzec 24

20.03.2024 - 18:30

Rozgrzewka: 18:10 do 19:28

Odprowad kierownik6w ekip (dru yn): 18:00

18:30	1.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:06	3 Serie	16
18:36	2.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:08	3 Serie	16
18:44	3.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:04	2 Serie	12
18:48	4.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:06	2 Serie	9
18:54	5.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:04	3 Serie	16
18:58	6.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:04	3 Serie	13
19:02	7.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:10	4 Serie	19
19:12	8.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:06	2 Serie	7
19:18	9.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:04	2 Serie	10
19:22	10.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:08	3 Serie	14
19:30								
19:30	11.	4 x 50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:04	1 Seria	6
19:34	12.	4 x 50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:02	1 Seria	4
19:36	13.	4 x 50m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:04	1 Seria	5
19:40	14.	4 x 50m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:02	1 Seria	3
19:42	15.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	Open	0:04	1 Seria	5
19:46	Koniec sesji				Całkowity czas	1:16		