

**Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I****2014-12-02 - 10:00**

10:00	1.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:10	6 Serie
10:10	2.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:10	7 Serie
10:20	3.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:10	3 Serie
10:30	4.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:25	6 Serie
10:55	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:10	3 Serie
11:05	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:15	3 Serie
11:20	7.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:15	7 Serie
11:35	8.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:15	7 Serie
11:50	Przerwa						
11:50	9.	4 x 100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:15	2 Serie
12:05	10.	4 x 100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:15	3 Serie
12:20	Koniec sesji				Całkowity czas	2:20	

Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II**2014-12-03 - 10:00**

10:00	11.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:20	3 Serie
10:20	12.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:20	3 Serie
10:40	13.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:10	3 Serie
10:50	14.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:10	5 Serie
11:00	15.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:20	8 Serie
11:20	16.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	13	0:15	6 Serie
11:35	17.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:10	3 Serie
11:45	18.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:15	3 Serie
12:00	Przerwa						
12:00	19.	4 x 100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:15	2 Serie
12:15	20.	4 x 100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:15	3 Serie
12:30	Koniec sesji				Całkowity czas	2:30	

Harmonogram sesji nr 3 - BLOK III**2014-12-03 - 15:00**

15:00	21.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:15	8 Serie
15:15	22.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:25	11 Serie
15:40	23.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:10	4 Serie
15:50	24.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:10	4 Serie
16:00	25.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:25	6 Serie
16:25	26.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	13	0:15	4 Serie
16:40	27.	800m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:30	2 Serie
17:10	28.	800m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:10	1 Seria
17:20	Koniec sesji				Całkowity czas	2:20	