

**Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I****2014-12-11 - 10:00**

Rozgrzewka: od 9:00

10:00	1.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:10	5 Serie
10:10	2.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:10	7 Serie
10:20	3.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:15	4 Serie
10:35	4.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:20	6 Serie
10:55	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:10	4 Serie
11:05	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:10	3 Serie
11:15	7.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:25	9 Serie
11:40	8.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:15	7 Serie
11:55	Przerwa						
11:55	9.	4 x 100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:05	2 Serie
12:00	10.	4 x 100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:05	2 Serie
12:05	Koniec sesji				Całkowity czas	2:05	

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

Rozgrzewka: od 9:00

10:00	11.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:30	5 Serie
10:30	12.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:20	4 Serie
10:50	13.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:05	3 Serie
10:55	14.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:10	4 Serie
11:05	15.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:20	8 Serie
11:25	16.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:15	6 Serie
11:40	17.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:20	5 Serie
12:00	18.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:15	4 Serie
12:15	Przerwa						
12:15	19.	4 x 100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:15	3 Serie
12:30	20.	4 x 100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:15	3 Serie
12:45	Koniec sesji				Całkowity czas	2:45	

**Harmonogram sesji nr 3 - BLOK III****2014-12-12 - 16:00**

Rozgrzewka: od 15:00

16:00	21.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:20	9 Serie
16:20	22.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:25	10 Serie
16:45	23.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:10	7 Serie
16:55	24.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:15	6 Serie
17:10	25.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:20	6 Serie
17:30	26.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:15	4 Serie
17:45	27.	800m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:30	3 Serie
18:15	28.	800m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:10	2 Serie
18:25	Koniec sesji				Całkowity czas	2:25	