

### Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I

2016-12-02 - 10:00

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

### Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II

2016-12-02 - 15:30

Rozgrzewka: 14:45 do 15:30

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

### Harmonogram sesji nr 3 - BLOK III

2016-12-03 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

10:00	21.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:15	7 Serie
10:15	22.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:20	9 Serie
10:35	23.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:10	4 Serie
10:45	24.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:10	3 Serie
10:55	25.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:15	3 Serie
11:10	26.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	13	0:05	2 Serie
11:15	27.	800m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:45	3 Serie
12:00	28.	800m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:20	2 Serie
12:20	Koniec sesji				Całkowity czas	2:20	