

**Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I****14.12.2022 - 10:00**

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

Odprawa działaczy: 8:00

10:00	1.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:10	5 Serie	30
10:10	2.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:10	7 Serie	39
10:20	3.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:15	4 Serie	21
10:35	4.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:20	4 Serie	24
10:55	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:05	2 Serie	12
11:00	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:15	3 Serie	14
11:15	7.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:15	6 Serie	35
11:30	8.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:15	6 Serie	34
11:45	Przerwa							
11:45	9.	4 x 100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:15	2 Serie	11
12:00	10.	4 x 100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:10	2 Serie	10
12:10	Koniec sesji				Całkowity czas	2:10		

**Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II****14.12.2022 - 15:15**

Rozgrzewka: 14:30 do 15:10

II Blok b dzie do Ustalenia proponowana godzina podana w komunikacie

15:15	11.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:25	4 Serie	22
15:40	12.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:25	3 Serie	14
16:05	13.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:05	2 Serie	12
16:10	14.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:05	3 Serie	16
16:15	15.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:15	4 Serie	22
16:30	16.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	13	0:15	5 Serie	29
16:45	17.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:15	4 Serie	20
17:00	18.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:05	2 Serie	11
17:05	Przerwa							
17:05	19.	4 x 100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:15	2 Serie	11
17:20	20.	4 x 100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:15	2 Serie	10
17:35	Koniec sesji				Całkowity czas	2:20		

**Harmonogram sesji nr 3 - BLOK III****15.12.2022 - 10:00**

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

10:00	21.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:20	8 Serie	44
10:20	22.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:20	9 Serie	52
10:40	23.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:10	4 Serie	20
10:50	24.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:15	4 Serie	22
11:05	25.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:10	3 Serie	16
11:15	26.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	13	0:15	3 Serie	18
11:30	27.	800m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:40	3 Serie	17
12:10	28.	800m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:25	2 Serie	12
12:35	Koniec sesji				Całkowity czas	2:35		