

**Harmonogram sesji nr 3 - Runda III****08.03.2023 - 10:00**

Rozgrzewka: od 9:00

10:00	19.	8 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	11	0:20	3 Serie	13
10:20	20.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:31	21 Serie	122
10:51	21.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:21	14 Serie	80
11:12	22.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:45	16 Serie	93
11:57	23.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:31	11 Serie	64
12:28	24.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:35	13 Serie	75
13:03	25.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:26	10 Serie	60
13:29	26.	4 x 100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:30	4 Serie	20
13:59	27.	4 x 100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:23	3 Serie	15
14:22	Koniec sesji			Całkowity czas		4:22		