



Harmonogram sesji nr 1 - RUNDA I

13.10.2023 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

10:00	1.	8 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	10	0:20	3 Serie	15
10:20	2.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:26	17 Serie	98
10:46	3.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:22	15 Serie	89
11:08	4.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:24	15 Serie	87
11:32	5.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:13	9 Serie	53
11:45	6.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:37	15 Serie	86
12:22	7.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:42	15 Serie	90
13:04	8.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:15	4 Serie	23
13:19	9.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:11	3 Serie	15
13:30	Koniec sesji			Całkowity czas		3:30		