

Harmonogram sesji nr 1 - I Blok (Pi tek)

2014-11-14 - 11:00

Rozgrzewka: od 10:00

11:00	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:23	14 Serie
11:23	2.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:45	36 Serie
12:08	3.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:30	7 Serie
12:38	4.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	20 +	1:05	17 Serie
13:43	5.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	100 - 359	0:12	4 Serie
13:55	6.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	20 +	1:11	5 Serie
15:06	7.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	20 +	5:14	12 Serie
20:20	Koniec sesji				Całkowity czas	9:20	

Harmonogram sesji nr 2 - II Blok (Sobota)

2014-11-15 - 9:00

Rozgrzewka: od 8:00

9:00	8.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:14	10 Serie
9:14	9.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:21	18 Serie
9:35	10.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:38	8 Serie
10:13	11.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	20 +	1:01	15 Serie
11:14	12.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:28	13 Serie
11:42	13.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	20 +	1:41	27 Serie
13:23	14.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:28	12 Serie
13:51	15.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:42	22 Serie
14:33	16.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:16	3 Serie
14:49	17.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:35	8 Serie
15:24	18.	4 x 50m zmienny	Kobiet	Serie na czas	100 - 359	0:11	3 Serie
15:35	19.	4 x 50m zmienny	M czyzn	Serie na czas	100 - 359	0:23	7 Serie
15:58	Koniec sesji				Całkowity czas	6:58	

Harmonogram sesji nr 3 - III Blok (Sobota)

2014-11-15 - 16:15

Rozgrzewka: od 15:00

16:15	20.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:27	11 Serie
16:42	21.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:42	19 Serie
17:24	22.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:14	10 Serie
17:38	23.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:31	24 Serie
18:09	24.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:22	10 Serie
18:31	25.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:31	15 Serie
19:02	26.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:43	11 Serie
19:45	27.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	20 +	1:12	21 Serie
20:57	28.	4 x 50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	100 - 359	0:07	2 Serie
21:04	29.	4 x 50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	100 - 359	0:23	8 Serie
21:27	30.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:16	2 Serie
21:43	31.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	20 +	1:24	11 Serie
23:07	Koniec sesji				Całkowity czas	6:52	

Harmonogram sesji nr 4 - IV Blok (Niedziela)

2014-11-16 - 9:00

Rozgrzewka: od 8:00

9:00	32.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:14	6 Serie
9:14	33.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:34	17 Serie
9:48	34.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:38	8 Serie
10:26	35.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:52	13 Serie
11:18	36.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:20	13 Serie
11:38	37.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:31	25 Serie
12:09	38.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	100 - 359	0:20	6 Serie
12:29	39.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	20 +	1:13	9 Serie
13:42	40.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	20 +	1:58	18 Serie
15:40	Koniec sesji				Całkowity czas	6:40	