

**Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I**

**2015-05-28 - 16:00**

Rozgrzewka: od 16:00

16:00	1.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:15	9 Serie
16:15	2.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:10	6 Serie
16:25	3.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:20	5 Serie
16:45	4.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:25	6 Serie
17:10	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:20	4 Serie
17:30	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:10	3 Serie
17:40	7.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:30	10 Serie
18:10	8.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:15	7 Serie
18:25		Przerwa					
18:25	9.	4 x 100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:15	2 Serie
18:40	10.	4 x 100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:10	2 Serie
18:50		Koniec sesji			Całkowity czas	2:50	

**Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II**

**2015-05-29 - 10:00**

10:00	11.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:25	3 Serie
10:25	12.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:25	3 Serie
10:50	13.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:05	3 Serie
10:55	14.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:10	4 Serie
11:05	15.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:30	10 Serie
11:35	16.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:15	6 Serie
11:50	17.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:15	3 Serie
12:05	18.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:15	3 Serie
12:20		Przerwa					
12:20	19.	4 x 100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:10	2 Serie
12:30	20.	4 x 100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:15	2 Serie
12:45		Koniec sesji			Całkowity czas	2:45	

**Harmonogram sesji nr 3 - BLOK III**

**2015-05-29 - 16:00**

16:00	21.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:30	12 Serie
16:30	22.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:20	10 Serie
16:50	23.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:20	8 Serie
17:10	24.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:20	6 Serie
17:30	25.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:20	5 Serie
17:50	26.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:15	3 Serie
18:05	27.	800m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:15	2 Serie
18:20	28.	800m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:15	2 Serie
18:35		Koniec sesji			Całkowity czas	2:35	