

Harmonogram sesji nr 3 - 6. Grudzie 15**06.12.2015 - 10:00**

Rozgrzewka: od 9:00

10:00	29.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 16	0:30	18 Serie
10:30	30.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 16	0:30	18 Serie
11:00	31.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 16	0:30	16 Serie
11:30	32.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 16	0:25	14 Serie
11:55	33.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 16	0:20	9 Serie
12:15	34.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	9 - 16	0:20	10 Serie
12:35	35.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 16	0:10	5 Serie
12:45	36.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	9 - 16	0:10	4 Serie
12:55	37.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 16	0:15	6 Serie
13:10	38.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	9 - 16	0:15	5 Serie
13:25	39.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 16	0:15	7 Serie
13:40	40.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	9 - 16	0:15	5 Serie
13:55	41.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	9 - 16	0:15	5 Serie
14:10	Koniec sesji				Całkowity czas	4:10	