



Harmonogram sesji nr 1 - I edycja

21.10.2016 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:45

| | | | | | | | |
|-------|--------------|-----------------|-----------|----------------|----|------|----------|
| 9:00 | 1. | 8 x 50m dowolny | Mieszane | Serie na czas | 9 | 0:16 | 2 Serie |
| 9:16 | 2. | 8 x 50m dowolny | Mieszane | Serie na czas | 10 | 0:14 | 2 Serie |
| 9:30 | 3. | 50m dowolny | Dziewcz t | Serie na czas | 9 | 0:30 | 15 Serie |
| 10:00 | 4. | 50m dowolny | Chłopców | Serie na czas | 9 | 0:28 | 14 Serie |
| 10:28 | 5. | 50m grzbietowy | Dziewcz t | Serie na czas | 10 | 0:28 | 14 Serie |
| 10:56 | 6. | 50m grzbietowy | Chłopców | Serie na czas | 10 | 0:21 | 12 Serie |
| 11:17 | 7. | 50m grzbietowy | Dziewcz t | Serie na czas | 9 | 0:30 | 15 Serie |
| 11:47 | 8. | 50m grzbietowy | Chłopców | Serie na czas | 9 | 0:29 | 14 Serie |
| 12:16 | 9. | 50m klasyczny | Dziewcz t | Serie na czas | 10 | 0:21 | 10 Serie |
| 12:37 | 10. | 50m klasyczny | Chłopców | Serie na czas | 10 | 0:15 | 8 Serie |
| 12:52 | 11. | 100m dowolny | Dziewcz t | Serie na czas | 10 | 0:32 | 11 Serie |
| 13:24 | 12. | 100m dowolny | Chłopców | Serie na czas | 10 | 0:36 | 13 Serie |
| 14:00 | 13. | 4 x 50m zmienny | Dziewcz t | Serie na czas | 10 | 0:15 | 3 Serie |
| 14:15 | 14. | 4 x 50m zmienny | Chłopców | Serie na czas | 10 | 0:14 | 3 Serie |
| 14:29 | Koniec sesji | | | Całkowity czas | | 5:29 | |

