



### Harmonogram sesji nr 1 - Pi tek, 1 Grudzie 2017

01.12.2017 - 10:00

10:00	1.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	13	0:10	3 Serie
10:10	2.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:12	10 Serie
10:22	3.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:14	12 Serie
10:36	4.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:09	6 Serie
10:45	5.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	13	0:09	7 Serie
10:54	6.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:06	3 Serie
11:00	7.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:08	4 Serie
11:08	8.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:21	6 Serie
11:29	9.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:20	6 Serie
11:49	10.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:11	3 Serie
12:00	11.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:08	2 Serie
12:08	12.	400m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:13	2 Serie
12:21	13.	400m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:13	2 Serie
12:34	14.	4 x 200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:22	2 Serie
12:56	15.	4 x 200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:21	2 Serie
13:17	Koniec sesji				Całkowity czas	3:17	

### Harmonogram sesji nr 2 - Pi tek, 1 Grudzie 2017

01.12.2017 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:45

15:00	16.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	13	0:09	3 Serie
15:09	17.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:08	6 Serie
15:17	18.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:08	7 Serie
15:25	19.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:09	6 Serie
15:34	20.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:09	7 Serie
15:43	21.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:26	4 Serie
16:09	22.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:25	4 Serie
16:34	23.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:15	4 Serie
16:49	24.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	13	0:16	4 Serie
17:05	25.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:08	2 Serie
17:13	26.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:11	3 Serie
17:24	27.	4 x 100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:17	3 Serie
17:41	28.	4 x 100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:16	3 Serie
17:57	Koniec sesji				Całkowity czas	2:57	

### Harmonogram sesji nr 3 - Sobota, 2 Grudzie 2017

02.12.2017 - 10:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:45

10:00	29.	200m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:04	1 Seria
10:04	30.	200m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:07	2 Serie
10:11	31.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:13	7 Serie
10:24	32.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:17	9 Serie
10:41	33.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:08	4 Serie
10:49	34.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:07	3 Serie
10:56	35.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:09	4 Serie
11:05	36.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	13	0:11	5 Serie
11:16	37.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:08	4 Serie
11:24	38.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:10	5 Serie
11:34	39.	800m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:23	2 Serie
11:57	40.	1500m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:35	2 Serie
12:32	41.	4 x 100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:17	3 Serie
12:49	42.	4 x 100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:18	3 Serie
13:07	Koniec sesji				Całkowity czas	3:07	