
Harmonogram sesji nr 1 - Pi tek, 30 Listopad 2018

30.11.2018 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

10:00	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	2008	0:30	20 Serie
10:30	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	2008	0:30	22 Serie
11:00	3.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	2008	0:35	12 Serie
11:35	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	2008	0:25	10 Serie
12:00	5.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	2008	0:15	8 Serie
12:15	6.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	2008	0:10	6 Serie
12:25	7.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	2008	0:25	10 Serie
12:50	8.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	2008	0:30	11 Serie
13:20	9.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	2008	0:15	4 Serie
13:35	10.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	2008	0:15	4 Serie
13:50	Koniec sesji			Całkowity czas		3:50	

Harmonogram sesji nr 2 - Pi tek, 30 Listopad 2018

30.11.2018 - 16:00

Rozgrzewka: od 15:00

16:00	11.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	2008	0:25	15 Serie
16:25	12.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	2008	0:20	14 Serie
16:45	13.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	2008	0:20	9 Serie
17:05	14.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	2008	0:20	7 Serie
17:25	15.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	2008	0:25	14 Serie
17:50	16.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	2008	0:20	12 Serie
18:10	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	2008	0:25	12 Serie
18:35	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	2008	0:40	16 Serie
19:15	19.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	2008	0:20	4 Serie
19:35	20.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	2008	0:15	4 Serie
19:50	Koniec sesji			Całkowity czas		3:50	