



Harmonogram sesji nr 1 - Blok I

01.12.2018 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

10:00	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:28	15 Serie
10:28	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:27	15 Serie
10:55	3.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:30	10 Serie
11:25	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:24	8 Serie
11:49	5.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:16	8 Serie
12:05	6.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:22	8 Serie
12:27	7.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:21	5 Serie
12:48	8.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:13	3 Serie
13:01	9.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:20	7 Serie
13:21	10.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:17	6 Serie
13:38	11.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:16	4 Serie
13:54	12.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	4 Serie
14:09	Koniec sesji			Całkowity czas		4:09	

Harmonogram sesji nr 2 - Blok II

01.12.2018 - 16:00

16:00	13.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:15	8 Serie
16:15	14.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:18	9 Serie
16:33	15.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:21	10 Serie
16:54	16.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:18	9 Serie
17:12	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:29	11 Serie
17:41	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:30	11 Serie
18:11	19.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:09	3 Serie
18:20	20.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:06	2 Serie
18:26	21.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:28	10 Serie
18:54	22.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:23	8 Serie
19:17	23.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:12	3 Serie
19:29	24.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:12	3 Serie
19:41	Koniec sesji			Całkowity czas		3:41	