
Harmonogram sesji nr 1 - Blok I**31.03.2019 - 8:30**

Rozgrzewka: 7:35 do 8:05

8:30	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:20	13 Serie
8:50	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:15	9 Serie
9:05	3.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:15	7 Serie
9:20	4.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:05	5 Serie
9:25	5.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:20	9 Serie
9:45	6.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:10	6 Serie
9:55	7.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11		2 Serie
9:55	8.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:05	2 Serie
10:00	9.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	2008 +	0:10	2 Serie
10:10	Koniec sesji				Całkowity czas	1:40	

Harmonogram sesji nr 2 - Blok II**31.03.2019 - 11:30**

Rozgrzewka: 11:05 do 11:25

11:30	10.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 16	0:15	11 Serie
11:45	11.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 16	0:25	19 Serie
12:10	12.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 16	0:15	7 Serie
12:25	13.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 16	0:10	9 Serie
12:35	14.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 16	0:10	6 Serie
12:45	15.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 16	0:15	8 Serie
13:00	16.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 16	0:05	5 Serie
13:05	17.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 16	0:10	7 Serie
13:15	18.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	12 - 16	0:15	4 Serie
13:30	Koniec sesji				Całkowity czas	2:00	