

---

**Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I****07.06.2019 - 9:00**

Rozgrzewka: od 8:00

9:00	1.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:11	8 Serie
9:11	2.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:13	9 Serie
9:24	3.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:14	4 Serie
9:38	4.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:25	7 Serie
10:03	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:15	4 Serie
10:18	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:12	3 Serie
10:30	7.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:19	9 Serie
10:49	8.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:19	9 Serie
11:08	9.	4 x 100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:12	2 Serie
11:20	10.	4 x 100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:18	3 Serie
11:38	Koniec sesji			Całkowity czas		2:38	

---

**Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II****07.06.2019 - 14:30**

14:30	11.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:26	4 Serie
14:56	12.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:27	4 Serie
15:23	13.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:07	3 Serie
15:30	14.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:11	5 Serie
15:41	15.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:19	8 Serie
16:00	16.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	13	0:14	6 Serie
16:14	17.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:16	4 Serie
16:30	18.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:16	4 Serie
16:46	19.	4 x 100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:13	2 Serie
16:59	20.	4 x 100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:19	3 Serie
17:18	Koniec sesji			Całkowity czas		2:48	

---

**Harmonogram sesji nr 3 - BLOK III****08.06.2019 - 9:00**

Rozgrzewka: od 8:00

9:00	21.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:14	7 Serie
9:14	22.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:20	10 Serie
9:34	23.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:14	6 Serie
9:48	24.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:08	4 Serie
9:56	25.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:22	5 Serie
10:18	26.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	13	0:13	3 Serie
10:31	27.	800m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:20	3 Serie
10:51	28.	800m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:12	2 Serie
11:03	Koniec sesji			Całkowity czas		2:03	