

---

**Harmonogram sesji nr 1 - Pi tek, 29 Listopad 2019**

**29.11.2019 - 10:00**

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

10:00	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	2009	0:30	18 Serie
10:30	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	2009	0:30	20 Serie
11:00	3.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	2009	0:25	10 Serie
11:25	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	2009	0:30	9 Serie
11:55	5.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	2009	0:10	7 Serie
12:05	6.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	2009	0:15	7 Serie
12:20	7.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	2009	0:25	9 Serie
12:45	8.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	2009	0:25	9 Serie
13:10	9.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	2009	0:10	3 Serie
13:20	10.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	2009	0:15	4 Serie
13:35	Koniec sesji				Całkowity czas	3:35	

---

**Harmonogram sesji nr 2 - Pi tek, 29 Listopad 2019**

**29.11.2019 - 16:00**

Rozgrzewka: od 15:00

16:00	11.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	2009	0:15	11 Serie
16:15	12.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	2009	0:25	13 Serie
16:40	13.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	2009	0:20	9 Serie
17:00	14.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	2009	0:20	6 Serie
17:20	15.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	2009	0:15	11 Serie
17:35	16.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	2009	0:20	11 Serie
17:55	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	2009	0:25	9 Serie
18:20	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	2009	0:30	12 Serie
18:50	19.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	2009	0:10	3 Serie
19:00	20.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	2009	0:15	4 Serie
19:15	Koniec sesji				Całkowity czas	3:15	