



Harmonogram sesji nr 2 - II edycja

18.05.2021 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:45

9:00	14.	8 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	12	0:12	2 Serie	12
9:12	15.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:09	6 Serie	42
9:21	16.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:09	6 Serie	46
9:30	17.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:14	8 Serie	63
9:44	18.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:16	9 Serie	68
10:00	19.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:16	6 Serie	46
10:16	20.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:16	6 Serie	47
10:32	21.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:20	5 Serie	40
10:52	22.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:25	6 Serie	42
11:17	23.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:12	5 Serie	36
11:29	24.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:14	5 Serie	33
11:43	25.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:11	3 Serie	17
11:54	26.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:08	2 Serie	16
12:02	Koniec sesji							
				Całkowity czas		3:02		

Harmonogram sesji nr 3 - III edycja

18.05.2021 - 14:00

Rozgrzewka: 13:00 do 13:45

14:00	27.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	12	0:15	4 Serie	25
14:15	28.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:07	3 Serie	20
14:22	29.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:08	3 Serie	17
14:30	30.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:17	4 Serie	27
14:47	31.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:14	3 Serie	20
15:01	32.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:12	7 Serie	52
15:13	33.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:13	8 Serie	59
15:26	34.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:16	12 Serie	92
15:42	35.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:20	14 Serie	106
16:02	36.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:12	5 Serie	34
16:14	37.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:10	4 Serie	29
16:24	38.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:11	3 Serie	18
16:35	39.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:10	3 Serie	17
16:45	Koniec sesji							
				Całkowity czas		2:45		