



## Harmonogram sesji nr 1 - I edycja

22.10.2021 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

|       |              |                  |           |                |    |      |         |    |
|-------|--------------|------------------|-----------|----------------|----|------|---------|----|
| 10:00 | 1.           | 4 x 50m zmienny  | Mieszane  | Serie na czas  | 12 | 0:14 | 4 Serie | 26 |
| 10:14 | 2.           | 50m motylkowy    | Dziewcz t | Serie na czas  | 12 | 0:10 | 7 Serie | 51 |
| 10:24 | 3.           | 50m motylkowy    | Chłopców  | Serie na czas  | 12 | 0:11 | 7 Serie | 55 |
| 10:35 | 4.           | 100m klasyczny   | Dziewcz t | Serie na czas  | 12 | 0:18 | 7 Serie | 55 |
| 10:53 | 5.           | 100m klasyczny   | Chłopców  | Serie na czas  | 12 | 0:18 | 7 Serie | 50 |
| 11:11 | 6.           | 200m dowolny     | Dziewcz t | Serie na czas  | 12 | 0:23 | 6 Serie | 47 |
| 11:34 | 7.           | 200m dowolny     | Chłopców  | Serie na czas  | 12 | 0:24 | 6 Serie | 47 |
| 11:58 | 8.           | 100m zmienny     | Dziewcz t | Serie na czas  | 12 | 0:21 | 9 Serie | 70 |
| 12:19 | 9.           | 100m zmienny     | Chłopców  | Serie na czas  | 12 | 0:19 | 8 Serie | 58 |
| 12:38 | 10.          | 4 x 100m dowolny | Dziewcz t | Serie na czas  | 12 | 0:20 | 3 Serie | 18 |
| 12:58 | 11.          | 4 x 100m dowolny | Chłopców  | Serie na czas  | 12 | 0:15 | 2 Serie | 15 |
| 13:13 | Koniec sesji |                  |           | Całkowity czas |    | 3:13 |         |    |