



Harmonogram sesji nr 1 - Dzień I

25.03.2022 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

10:00	1.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:19	8 Serie	64
10:19	2.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:15	6 Serie	51
10:34	3.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:20	8 Serie	65
10:54	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:24	9 Serie	73
11:18	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:29	7 Serie	58
11:47	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:31	7 Serie	61
12:18	7.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:55	7 Serie	58
13:13	8.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	1:06	8 Serie	64
14:19	9.	4 x 50m zmienny	Wszystkie	Serie na czas	12 - 13	0:21	6 Serie	46
14:40	Koniec sesji			Całkowity czas		4:40		

Harmonogram sesji nr 2 - Dzień II

26.03.2022 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

10:00	10.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:22	10 Serie	83
10:22	11.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:20	9 Serie	80
10:42	12.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:20	5 Serie	39
11:02	13.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:30	6 Serie	54
11:32	14.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:18	7 Serie	55
11:50	15.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:21	8 Serie	65
12:11	16.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:25	6 Serie	54
12:36	17.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:25	6 Serie	54
13:01	18.	4 x 50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	12 - 13	0:19	6 Serie	48
13:20	Koniec sesji			Całkowity czas		3:20		