



Harmonogram sesji nr 1 - Blok I

13.05.2022 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:45

9:00	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:27	19 Serie	112
9:27	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:29	20 Serie	118
9:56	3.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:35	13 Serie	78
10:31	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:25	9 Serie	49
10:56	5.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:14	9 Serie	49
11:10	6.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:11	7 Serie	38
11:21	7.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:20	5 Serie	29
11:41	8.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:25	6 Serie	31
12:06	9.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:21	8 Serie	43
12:27	10.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:21	8 Serie	47
12:48	11.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:19	5 Serie	29
13:07	12.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:14	4 Serie	24
13:21	Koniec sesji			Całkowity czas		4:21		

Harmonogram sesji nr 2 - Blok II

13.05.2022 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:45

15:00	13.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:18	12 Serie	72
15:18	14.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:19	13 Serie	73
15:37	15.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:24	15 Serie	85
16:01	16.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:19	12 Serie	68
16:20	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:36	13 Serie	78
16:56	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:32	12 Serie	72
17:28	19.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:04	2 Serie	12
17:32	20.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:03	2 Serie	11
17:35	21.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:28	11 Serie	63
18:03	22.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:25	10 Serie	56
18:28	23.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:19	5 Serie	28
18:47	24.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:18	4 Serie	23
19:05	Koniec sesji			Całkowity czas		4:05		