



Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I

20.05.2022 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

10:00	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:13	8 Serie	68
10:13	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:15	10 Serie	82
10:28	3.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:12	5 Serie	37
10:40	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:09	4 Serie	34
10:49	5.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:07	4 Serie	29
10:56	6.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:05	3 Serie	19
11:01	7.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:10	4 Serie	31
11:11	8.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:13	5 Serie	40
11:24	9.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:08	2 Serie	13
11:32	10.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:08	2 Serie	13
11:40	Koniec sesji				Całkowity czas	1:40		

Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II

20.05.2022 - 14:00

Rozgrzewka: od 13:00

14:00	11.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:13	7 Serie	57
14:13	12.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:10	6 Serie	54
14:23	13.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:11	4 Serie	31
14:34	14.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10	0:08	3 Serie	20
14:42	15.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:11	6 Serie	48
14:53	16.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:08	5 Serie	38
15:01	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:08	4 Serie	33
15:09	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:18	7 Serie	57
15:27	19.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:08	2 Serie	12
15:35	20.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10	0:09	2 Serie	11
15:44	Koniec sesji				Całkowity czas	1:44		