

Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I**17.06.2022 - 9:00**

Rozgrzewka: od 8:00

9:00	1.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:12	9 Serie	49
9:12	2.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:08	6 Serie	31
9:20	3.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:19	5 Serie	28
9:39	4.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:19	5 Serie	26
9:58	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:12	3 Serie	16
10:10	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:11	3 Serie	15
10:21	7.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:18	8 Serie	43
10:39	8.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:13	6 Serie	36
10:52	9.	4 x 100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:17	3 Serie	14
11:09	10.	4 x 100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:11	2 Serie	11
11:20	Koniec sesji						Całkowity czas	2:20

Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II**17.06.2022 - 14:00**

Rozgrzewka: od 13:00

14:00	11.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:33	5 Serie	25
14:33	12.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:14	2 Serie	12
14:47	13.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:07	3 Serie	16
14:54	14.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:07	3 Serie	17
15:01	15.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:14	6 Serie	35
15:15	16.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	13	0:14	6 Serie	33
15:29	17.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:15	4 Serie	24
15:44	18.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:17	4 Serie	20
16:01	19.	4 x 100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:19	3 Serie	13
16:20	20.	4 x 100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:12	2 Serie	10
16:32	Koniec sesji						Całkowity czas	2:32

Harmonogram sesji nr 3 - BLOK III**18.06.2022 - 9:00**

Rozgrzewka: od 8:00

9:00	21.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:15	8 Serie	46
9:15	22.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:20	9 Serie	50
9:35	23.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:11	5 Serie	26
9:46	24.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:13	5 Serie	25
9:59	25.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:13	3 Serie	17
10:12	26.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	13	0:17	4 Serie	22
10:29	27.	800m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:39	3 Serie	17
11:08	28.	800m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:24	2 Serie	7
11:32	Koniec sesji						Całkowity czas	2:32