

Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I**02.12.2022 - 9:00**

Rozgrzewka: od 8:00

9:00	1.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:11	8 Serie	43
9:11	2.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:13	9 Serie	50
9:24	3.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:30	8 Serie	44
9:54	4.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:34	9 Serie	50
10:28	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:17	4 Serie	21
10:45	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:17	4 Serie	21
11:02	7.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:25	11 Serie	64
11:27	8.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:27	12 Serie	69
11:54	9.	4 x 100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:19	3 Serie	13
12:13	10.	4 x 100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:25	4 Serie	20
12:38	Koniec sesji				Całkowity czas	3:38		

Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II**02.12.2022 - 14:00**

14:00	11.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:22	3 Serie	18
14:22	12.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:36	5 Serie	29
14:58	13.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:07	3 Serie	16
15:05	14.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:09	4 Serie	21
15:14	15.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:24	10 Serie	60
15:38	16.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:32	13 Serie	75
16:10	17.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:20	5 Serie	27
16:30	18.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:17	4 Serie	23
16:47	19.	4 x 100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:14	2 Serie	10
17:01	20.	4 x 100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:21	3 Serie	16
17:22	Koniec sesji				Całkowity czas	3:22		

Harmonogram sesji nr 3 - BLOK III**03.12.2022 - 9:00**

Rozgrzewka: od 8:00

9:00	21.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:28	13 Serie	75
9:28	22.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:33	16 Serie	92
10:01	23.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:14	6 Serie	34
10:15	24.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:16	7 Serie	37
10:31	25.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:18	4 Serie	23
10:49	26.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:26	6 Serie	34
11:15	27.	800m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:25	2 Serie	10
11:40	28.	800m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:25	2 Serie	12
12:05	Koniec sesji				Całkowity czas	3:05		