

Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I**16.12.2022 - 9:00**

Rozgrzewka: 8:00 do 8:50

9:00	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:30	21 Serie	125
9:30	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:25	17 Serie	101
9:55	3.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:30	11 Serie	61
10:25	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:30	9 Serie	50
10:55	5.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:10	6 Serie	32
11:05	6.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:05	5 Serie	28
11:10	7.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:30	10 Serie	56
11:40	8.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:25	8 Serie	47
12:05	9.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:15	4 Serie	22
12:20	10.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:10	3 Serie	16
12:30	Koniec sesji							
				Całkowity czas		3:30		

Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II**16.12.2022 - 14:30**

Rozgrzewka: od 13:30

14:30	11.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:25	15 Serie	87
14:55	12.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:20	12 Serie	68
15:15	13.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:15	6 Serie	32
15:30	14.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10	0:10	5 Serie	27
15:40	15.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:25	14 Serie	83
16:05	16.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:15	9 Serie	50
16:20	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:35	14 Serie	80
16:55	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:30	12 Serie	71
17:25	19.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:15	4 Serie	20
17:40	20.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10	0:15	3 Serie	15
17:55	Koniec sesji							
				Całkowity czas		3:25		