



Harmonogram sesji nr 1 - Dzień I

30.03.2023 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

10:00	1.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:10	4 Serie	19
10:10	2.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:10	5 Serie	25
10:20	3.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:15	7 Serie	41
10:35	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	13	0:15	6 Serie	36
10:50	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:30	6 Serie	31
11:20	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:20	5 Serie	26
11:40	7.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:45	7 Serie	37
12:25	8.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:45	6 Serie	36
13:10	9.	4 x 50m zmienny	Wszystkie	Serie na czas	13	0:15	5 Serie	25
13:25	Koniec sesji				Całkowity czas	3:25		

Harmonogram sesji nr 2 - Dzień II

31.03.2023 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

10:00	10.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:20	9 Serie	52
10:20	11.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:15	8 Serie	48
10:35	12.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:20	5 Serie	26
10:55	13.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	13	0:15	4 Serie	22
11:10	14.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:15	6 Serie	34
11:25	15.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:15	6 Serie	31
11:40	16.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:20	5 Serie	27
12:00	17.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:20	5 Serie	28
12:20	18.	4 x 50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	13	0:15	5 Serie	25
12:35	Koniec sesji				Całkowity czas	2:35		