



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	12	0:11	4 Serie	28
10:11	2.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:11	4 Serie	28
10:22	3.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:16	6 Serie	54
10:38	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:17	5 Serie	37
10:55	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:22	5 Serie	37
11:17	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:18	4 Serie	33
11:35	7.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:50	6 Serie	49
12:25	8.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:37	4 Serie	31
13:02	9.	4 x 50m zmienny	Wszystkie	Serie na czas	12	0:12	3 Serie	27
13:14	Koniec sesji				Całkowity czas	3:14		

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	12	0:16	7 Serie	57
10:16	11.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:14	6 Serie	51
10:30	12.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:23	5 Serie	37
10:53	13.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:15	3 Serie	21
11:08	14.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:13	5 Serie	41
11:21	15.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:11	4 Serie	36
11:32	16.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:16	4 Serie	33
11:48	17.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:14	3 Serie	26
12:02	18.	4 x 50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	12	0:10	3 Serie	26
12:12	Koniec sesji				Całkowity czas	2:12		