



Harmonogram sesji nr 1 - Blok I

16.05.2023 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:45

9:00	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	2012	0:29	21 Serie	123
9:29	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	2012	0:18	13 Serie	76
9:47	3.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	2012	0:32	12 Serie	67
10:19	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	2012	0:16	6 Serie	34
10:35	5.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	2012	0:10	7 Serie	39
10:45	6.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	2012	0:09	6 Serie	34
10:54	7.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	2012	0:24	6 Serie	36
11:18	8.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	2012	0:16	4 Serie	22
11:34	9.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	2012	0:23	9 Serie	50
11:57	10.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	2012	0:14	5 Serie	27
12:11	11.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	2012	0:18	5 Serie	25
12:29	12.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	2012	0:11	3 Serie	15
12:40	Koniec sesji							
				Całkowity czas		3:40		

Harmonogram sesji nr 2 - Blok II

16.05.2023 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:45

15:00	13.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	2012	0:22	15 Serie	86
15:22	14.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	2012	0:15	10 Serie	55
15:37	15.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	2012	0:23	15 Serie	89
16:00	16.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	2012	0:14	9 Serie	49
16:14	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	2012	0:39	15 Serie	85
16:53	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	2012	0:20	8 Serie	45
17:13	19.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	2012	0:07	3 Serie	17
17:20	20.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	2012	0:03	1 Seria	5
17:23	21.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	2012	0:17	7 Serie	42
17:40	22.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	2012	0:18	7 Serie	37
17:58	23.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	2012	0:16	4 Serie	23
18:14	24.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	2012	0:08	2 Serie	12
18:22	Koniec sesji							
				Całkowity czas		3:22		