



Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I

26.05.2023 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	2013	0:15	9 Serie	77
10:15	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	2013	0:10	8 Serie	71
10:25	3.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	2013	0:15	5 Serie	42
10:40	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	2013	0:10	3 Serie	25
10:50	5.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	2013	0:05	3 Serie	24
10:55	6.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	2013	0:05	3 Serie	22
11:00	7.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	2013	0:10	4 Serie	31
11:10	8.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	2013	0:05	3 Serie	25
11:15	9.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	2013	0:10	2 Serie	12
11:25	10.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	2013	0:10	2 Serie	10
11:35	Koniec sesji			Całkowity czas		1:35		

Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II

26.05.2023 - 14:30

Rozgrzewka: od 13:30

14:30	11.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	2013	0:10	6 Serie	48
14:40	12.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	2013	0:10	5 Serie	41
14:50	13.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	2013	0:10	6 Serie	50
15:00	14.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	2013	0:10	4 Serie	36
15:10	15.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	2013	0:10	5 Serie	41
15:20	16.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	2013	0:10	5 Serie	37
15:30	17.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	2013	0:15	4 Serie	35
15:45	18.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	2013	0:05	3 Serie	23
15:50	19.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	2013	0:10	2 Serie	12
16:00	20.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	2013	0:10	2 Serie	10
16:10	Koniec sesji			Całkowity czas		1:40		