

**Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I****02.06.2023 - 10:00**

Rozgrzewka: od 9:00

10:00	1.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:15	10 Serie	57
10:15	2.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:13	9 Serie	51
10:28	3.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:30	8 Serie	45
10:58	4.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:28	7 Serie	38
11:26	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:17	4 Serie	22
11:43	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:13	3 Serie	15
11:56	7.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:25	11 Serie	66
12:21	8.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:28	12 Serie	69
12:49	9.	4 x 100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:19	3 Serie	18
13:08	10.	4 x 100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:20	3 Serie	16
13:28	Koniec sesji						Całkowity czas	3:28

**Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II****02.06.2023 - 15:30**

Rozgrzewka: od 14:30

15:30	11.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:46	6 Serie	33
16:16	12.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:30	4 Serie	20
16:46	13.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:08	3 Serie	16
16:54	14.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:06	3 Serie	16
17:00	15.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:30	12 Serie	68
17:30	16.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:22	8 Serie	47
17:52	17.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:12	3 Serie	16
18:04	18.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:09	2 Serie	12
18:13	19.	4 x 100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:22	3 Serie	15
18:35	20.	4 x 100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:19	3 Serie	14
18:54	Koniec sesji						Całkowity czas	3:24

**Harmonogram sesji nr 3 - BLOK III****03.06.2023 - 10:00**

Rozgrzewka: od 9:00

10:00	21.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:26	12 Serie	68
10:26	22.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:23	11 Serie	62
10:49	23.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:17	7 Serie	38
11:06	24.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:15	6 Serie	35
11:21	25.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:22	5 Serie	27
11:43	26.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:18	4 Serie	23
12:01	27.	800m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:31	3 Serie	18
12:32	28.	800m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:28	3 Serie	14
13:00	Koniec sesji						Całkowity czas	3:00