



## Harmonogram sesji nr 1 - I edycja

25.10.2023 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:45

9:00	1.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	13 +	0:21	6 Serie	52
9:21	2.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:12	10 Serie	89
9:33	3.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:15	12 Serie	104
9:48	4.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:17	8 Serie	67
10:05	5.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:22	9 Serie	73
10:27	6.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:25	6 Serie	46
10:52	7.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:24	6 Serie	54
11:16	8.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:27	14 Serie	120
11:43	9.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:29	16 Serie	142
12:12	10.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:24	12 Serie	101
12:36	11.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:22	11 Serie	97
12:58	12.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:18	3 Serie	26
13:16	13.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:22	4 Serie	32
13:38	Koniec sesji							
					Całkowity czas	4:38		