



Harmonogram sesji nr 1 - I edycja

27.10.2023 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

10:00	1.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	12	0:15	4 Serie	35
10:15	2.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:10	7 Serie	62
10:25	3.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:10	7 Serie	60
10:35	4.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:24	9 Serie	78
10:59	5.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:19	7 Serie	55
11:18	6.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:24	6 Serie	52
11:42	7.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:24	6 Serie	52
12:06	8.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:28	12 Serie	101
12:34	9.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:21	9 Serie	80
12:55	10.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:10	3 Serie	24
13:05	11.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:11	3 Serie	24
13:16	Koniec sesji			Całkowity czas		3:16		