



Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I

29.11.2023 - 10:00

Rozgrzewka: od 9:00

10:00	1.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:06	4 Serie	36
10:06	2.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:10	7 Serie	56
10:16	3.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:11	3 Serie	26
10:27	4.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:18	5 Serie	43
10:45	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:08	2 Serie	12
10:53	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:09	2 Serie	13
11:02	7.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:13	6 Serie	50
11:15	8.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:13	6 Serie	51
11:28	9.	4 x 100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:12	2 Serie	10
11:40	10.	4 x 100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:12	2 Serie	16
11:52	Koniec sesji			Całkowity czas		1:52		

Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II

29.11.2023 - 14:00

Rozgrzewka: od 13:00

14:00	11.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:14	2 Serie	12
14:14	12.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:21	3 Serie	22
14:35	13.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:04	2 Serie	17
14:39	14.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:07	3 Serie	27
14:46	15.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:12	5 Serie	45
14:58	16.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	13	0:12	5 Serie	41
15:10	17.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:12	3 Serie	20
15:22	18.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:12	3 Serie	19
15:34	19.	4 x 100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:12	2 Serie	10
15:46	20.	4 x 100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:13	2 Serie	16
15:59	Koniec sesji			Całkowity czas		1:59		

Harmonogram sesji nr 3 - BLOK III

30.11.2023 - 10:00

Rozgrzewka: od 9:00

10:00	21.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:16	8 Serie	71
10:16	22.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:20	10 Serie	82
10:36	23.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:10	4 Serie	36
10:46	24.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:10	4 Serie	31
10:56	25.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:12	3 Serie	21
11:08	26.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	13	0:17	4 Serie	31
11:25	27.	800m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:12	1 Seria	7
11:37	28.	800m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:23	2 Serie	12
12:00	Koniec sesji			Całkowity czas		2:00		