



Harmonogram sesji nr 1 - Dzień I

21.03.2024 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

10:00	1.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:17	7 Serie	61
10:17	2.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:12	5 Serie	45
10:29	3.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:25	10 Serie	83
10:54	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:21	8 Serie	64
11:15	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:31	7 Serie	63
11:46	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:23	5 Serie	41
12:09	7.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	1:22	10 Serie	83
13:31	8.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	1:11	8 Serie	71
14:42	9.	4 x 50m zmienny	Wszystkie	Serie na czas	12 - 13	0:21	6 Serie	51
15:03	Koniec sesji				Całkowity czas	5:03		

Harmonogram sesji nr 2 - Dzień II

22.03.2024 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

10:00	10.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:27	13 Serie	116
10:27	11.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:23	11 Serie	93
10:50	12.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:31	7 Serie	59
11:21	13.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:18	4 Serie	35
11:39	14.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:23	9 Serie	79
12:02	15.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:19	7 Serie	63
12:21	16.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:28	7 Serie	61
12:49	17.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:24	6 Serie	46
13:13	18.	4 x 50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	12 - 13	0:20	6 Serie	51
13:33	Koniec sesji				Całkowity czas	3:33		