



Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I

07.05.2024 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	2014	0:15	10 Serie	90
10:15	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	2014	0:20	11 Serie	92
10:35	3.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	2014	0:15	6 Serie	49
10:50	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	2014	0:20	5 Serie	42
11:10	5.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	2014	0:05	3 Serie	25
11:15	6.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	2014	0:05	3 Serie	27
11:20	7.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	2014	0:20	6 Serie	49
11:40	8.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	2014	0:15	5 Serie	41
11:55	9.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	2014	0:05	2 Serie	17
12:00	10.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	2014	0:10	2 Serie	14
12:10	Koniec sesji			Całkowity czas		2:10		

Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II

07.05.2024 - 14:00

Rozgrzewka: od 13:00

14:00	11.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	2014	0:15	8 Serie	64
14:15	12.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	2014	0:10	7 Serie	63
14:25	13.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	2014	0:10	4 Serie	36
14:35	14.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	2014	0:10	3 Serie	24
14:45	15.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	2014	0:15	7 Serie	62
15:00	16.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	2014	0:05	5 Serie	45
15:05	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	2014	0:15	5 Serie	38
15:20	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	2014	0:20	5 Serie	45
15:40	19.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	2014	0:05	2 Serie	14
15:45	20.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	2014	0:10	2 Serie	12
15:55	Koniec sesji			Całkowity czas		1:55		