

### Harmonogram sesji nr 1 - Blok I

10.05.2024 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

10:00	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	2013	0:23	17 Serie	99
10:23	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	2013	0:19	14 Serie	84
10:42	3.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	2013	0:30	11 Serie	64
11:12	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	2013	0:18	7 Serie	39
11:30	5.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	2013	0:10	7 Serie	41
11:40	6.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	2013	0:08	5 Serie	28
11:48	7.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	2013	0:21	5 Serie	28
12:09	8.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	2013	0:19	4 Serie	19
12:28	9.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	2013	0:15	6 Serie	36
12:43	10.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	2013	0:17	7 Serie	38
13:00	11.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	2013	0:14	4 Serie	20
13:14	12.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	2013	0:11	3 Serie	14
13:25	Koniec sesji			Całkowity czas		3:25		

### Harmonogram sesji nr 2 - Blok II

10.05.2024 - 15:30

Rozgrzewka: 14:30 do 15:15

15:30	13.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	2013	0:16	11 Serie	64
15:46	14.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	2013	0:14	9 Serie	49
16:00	15.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	2013	0:21	14 Serie	84
16:21	16.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	2013	0:14	9 Serie	52
16:35	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	2013	0:28	11 Serie	66
17:03	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	2013	0:23	10 Serie	60
17:26	19.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	2013	0:06	2 Serie	10
17:32	20.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	2013	0:05	2 Serie	8
17:37	21.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	2013	0:19	8 Serie	45
17:56	22.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	2013	0:18	7 Serie	39
18:14	23.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	2013	0:15	4 Serie	19
18:29	24.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	2013	0:12	3 Serie	14
18:41	Koniec sesji			Całkowity czas		3:11		