

**Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I****17.05.2024 - 10:00**

Rozgrzewka: od 9:00

10:00	1.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:13	9 Serie	53
10:13	2.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:11	8 Serie	46
10:24	3.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:27	7 Serie	40
10:51	4.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:24	6 Serie	33
11:15	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:16	4 Serie	20
11:31	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:13	3 Serie	13
11:44	7.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:30	13 Serie	75
12:14	8.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:22	10 Serie	57
12:36	9.	4 x 100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:26	4 Serie	20
13:02	10.	4 x 100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:12	2 Serie	12
13:14	Koniec sesji				Całkowity czas	3:14		

**Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II****17.05.2024 - 15:00**

Rozgrzewka: od 14:00

15:00	11.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:28	4 Serie	21
15:28	12.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:30	4 Serie	21
15:58	13.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:07	3 Serie	15
16:05	14.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:07	3 Serie	13
16:12	15.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:29	12 Serie	72
16:41	16.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:27	10 Serie	55
17:08	17.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:12	3 Serie	17
17:20	18.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:12	3 Serie	17
17:32	19.	4 x 100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:21	3 Serie	17
17:53	20.	4 x 100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:13	2 Serie	11
18:06	Koniec sesji				Całkowity czas	3:06		

**Harmonogram sesji nr 3 - BLOK III****18.05.2024 - 10:00**

Rozgrzewka: od 9:00

10:00	21.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:23	11 Serie	66
10:23	22.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:24	11 Serie	62
10:47	23.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:14	6 Serie	36
11:01	24.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:17	7 Serie	38
11:18	25.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:31	7 Serie	38
11:49	26.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:20	4 Serie	19
12:09	27.	800m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:15	2 Serie	10
12:24						0:10		
12:34	28.	800m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:14	2 Serie	8
12:48						0:10		
12:58	Koniec sesji				Całkowity czas	2:58		