



### Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I

23.05.2024 - 10:00

Rozgrzewka: od 9:00

10:00	1.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:09	6 Serie	53
10:09	2.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:07	5 Serie	45
10:16	3.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:15	4 Serie	36
10:31	4.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:23	6 Serie	48
10:54	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:11	3 Serie	24
11:05	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:13	3 Serie	19
11:18	7.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:18	8 Serie	71
11:36	8.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:14	6 Serie	49
11:50	9.	4 x 100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:12	2 Serie	13
12:02	10.	4 x 100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:13	2 Serie	15
12:15	Koniec sesji			Całkowity czas		2:15		

### Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II

23.05.2024 - 14:30

Rozgrzewka: od 13:30

14:30	11.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:20	3 Serie	24
14:50	12.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:22	3 Serie	24
15:12	13.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:06	3 Serie	24
15:18	14.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:08	3 Serie	19
15:26	15.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:17	7 Serie	61
15:43	16.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	13	0:15	6 Serie	53
15:58	17.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:08	2 Serie	16
16:06	18.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:08	2 Serie	16
16:14	19.	4 x 100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:14	2 Serie	13
16:28	20.	4 x 100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:14	2 Serie	14
16:42	Koniec sesji			Całkowity czas		2:12		

### Harmonogram sesji nr 3 - BLOK III

24.05.2024 - 10:00

Rozgrzewka: od 9:00

10:00	21.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:17	8 Serie	72
10:17	22.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:19	9 Serie	80
10:36	23.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:14	6 Serie	47
10:50	24.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:13	5 Serie	40
11:03	25.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:17	4 Serie	32
11:20	26.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	13	0:14	3 Serie	23
11:34	27.	800m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:12	1 Seria	9
11:46	28.	800m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:27	2 Serie	13
12:13	Koniec sesji			Całkowity czas		2:13		