



Harmonogram sesji nr 1 - Pi tek, 7 Czerwiec 2024

07.06.2024 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:45

9:00	1.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	14 +	0:12	4 Serie	29
9:12	2.	1500m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:43	2 Serie	14
9:55	3.	800m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:32	3 Serie	24
10:27	4.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:19	15 Serie	128
10:46	5.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:18	15 Serie	135
11:04	6.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:11	8 Serie	66
11:15	7.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:13	9 Serie	73
11:28	8.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	5 Serie	40
11:38	9.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:12	6 Serie	52
11:50	10.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:20	6 Serie	53
12:10	11.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:19	6 Serie	54
12:29	12.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:15	4 Serie	33
12:44	13.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:15	4 Serie	29
12:59	14.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:20	3 Serie	21
13:19	15.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:20	3 Serie	19
13:39	16.	4 x 200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:12	1 Seria	9
13:51	17.	4 x 200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:21	2 Serie	13
14:12	Koniec sesji				Całkowity czas	5:12		

Harmonogram sesji nr 2 - Pi tek, 7 Czerwiec 2024

07.06.2024 - 16:30

16:30	18.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	14 +	0:12	4 Serie	30
16:42	19.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:14	11 Serie	94
16:56	20.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:14	11 Serie	94
17:10	21.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:13	9 Serie	77
17:23	22.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:12	8 Serie	65
17:35	23.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:30	5 Serie	39
18:05	24.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:29	5 Serie	40
18:34	25.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:14	6 Serie	51
18:48	26.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:17	8 Serie	72
19:05	27.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:18	5 Serie	39
19:23	28.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:14	4 Serie	34
19:37	29.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:11	2 Serie	11
19:48	30.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:10	2 Serie	18
19:58	Koniec sesji				Całkowity czas	3:28		

Harmonogram sesji nr 3 - Sobota, 8 Czerwiec 2024

08.06.2024 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:45

9:00	31.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:11	3 Serie	23
9:11	32.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:11	3 Serie	24
9:22	33.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:23	12 Serie	104
9:45	34.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:25	13 Serie	117
10:10	35.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:13	6 Serie	48
10:23	36.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:13	6 Serie	46
10:36	37.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:16	4 Serie	33
10:52	38.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:19	5 Serie	42
11:11	39.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:47	4 Serie	31
11:58	40.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	1:03	3 Serie	27
13:01	41.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:12	2 Serie	11
13:13	42.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:12	2 Serie	15
13:25	Koniec sesji				Całkowity czas	4:25		