



Harmonogram sesji nr 1 - Dzień I

17.06.2024 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

10:00	1.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:06	2 Serie	9
10:06	2.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:02	1 Seria	5
10:08	3.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:10	4 Serie	23
10:18	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:06	2 Serie	12
10:24	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:13	3 Serie	14
10:37	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:08	2 Serie	10
10:45	7.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:23	3 Serie	17
11:08	8.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:14	2 Serie	7
11:22	9.	4 x 50m zmienny	Wszystkie	Serie na czas	12	0:06	2 Serie	11
11:28	Koniec sesji				Całkowity czas	1:28		

Harmonogram sesji nr 2 - Dzień II

17.06.2024 - 12:30

12:30	10.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:09	4 Serie	24
12:39	11.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:06	3 Serie	17
12:45	12.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:13	3 Serie	14
12:58	13.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:06	1 Seria	6
13:04	14.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:07	3 Serie	16
13:11	15.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:08	3 Serie	15
13:19	16.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:12	3 Serie	13
13:31	17.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:04	1 Seria	5
13:35	18.	4 x 50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	12	0:05	2 Serie	11
13:40	Koniec sesji				Całkowity czas	1:10		