



Harmonogram sesji nr 1 - I edycja

17.10.2024 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

10:00	1.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	12	0:21	6 Serie	36
10:21	2.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:15	11 Serie	66
10:36	3.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:11	8 Serie	44
10:47	4.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:31	12 Serie	72
11:18	5.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:26	10 Serie	56
11:44	6.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:43	11 Serie	64
12:27	7.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:42	10 Serie	56
13:09	8.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:33	14 Serie	79
13:42	9.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:25	11 Serie	62
14:07	10.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:10	3 Serie	16
14:17	11.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:10	3 Serie	15
14:27	Koniec sesji				Całkowity czas	4:27		