



### Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I

2023-11-26 - 9:30

Rozgrzewka: 8:30 do 9:20

9:30	1.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:32	17 Serie	161
10:02	2.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:32	17 Serie	170
10:34	3.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:49	17 Serie	161
11:23	4.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:48	17 Serie	170
12:11	5.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	Open	0:08	3 Serie	28
12:19	Koniec sesji			Całkowity czas		2:49		

### Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II

2023-11-26 - 13:30

Rozgrzewka: 12:30 do 13:15

13:30	6.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:16	7 Serie	63
13:46	7.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:17	7 Serie	61
14:03	8.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:13	5 Serie	41
14:16	9.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:11	4 Serie	38
14:27	10.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:13	5 Serie	46
14:40	11.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:11	4 Serie	37
14:51	12.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:07	3 Serie	24
14:58	13.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:07	3 Serie	22
15:05	14.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	1:16	17 Serie	170
16:30	15.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	1:01	15 Serie	146
16:21	16.	6 x 50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	Open	0:09	2 Serie	18
16:30	Koniec sesji			Całkowity czas		3:00		