

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

13.12.2025 - 9:10

Rozgrzewka: od 8:00

9:10	1.	50m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	8 - 9	0:23	15 Serie	150
9:33	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	8 - 9	0:20	14 Serie	139
9:53	3.	100m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	10	0:16	7 Serie	63
10:09	4.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:15	7 Serie	67
10:24	5.	50m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	8 - 9	0:15	8 Serie	76
10:39	6.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	8 - 9	0:11	7 Serie	70
10:50	7.	100m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	10	0:14	5 Serie	45
11:04	8.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:11	4 Serie	40
11:15	9.	50m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	8 - 9	0:25	14 Serie	136
11:40	10.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	8 - 9	0:21	12 Serie	111
12:01	11.	100m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	10	0:10	4 Serie	33
12:11	12.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:13	5 Serie	42
12:24	13.	50m motylkowy	Dziewcząt	Serie na czas	8 - 10	0:11	7 Serie	67
12:35	14.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	8 - 10	0:13	8 Serie	74
12:48	15.	100m zmienny	Dziewcząt	Serie na czas	10	0:08	3 Serie	28
12:56	16.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10	0:07	3 Serie	26
13:03	Koniec sesji				Całkowity czas	3:53		

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

13.12.2025 - 14:35

Rozgrzewka: od 13:30

14:35	17.	100m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	11 - 13	0:34	17 Serie	165
15:09	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:35	18 Serie	179
15:44	19.	100m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	11 - 13	0:23	10 Serie	98
16:07	20.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:27	11 Serie	108
16:34	21.	100m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	11 - 13	0:23	10 Serie	91
16:57	22.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:24	10 Serie	92
17:21	23.	100m motylkowy	Dziewcząt	Serie na czas	11 - 13	0:11	5 Serie	47
17:32	24.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:11	5 Serie	48
17:43	25.	100m zmienny	Dziewcząt	Serie na czas	11	0:09	4 Serie	33
17:52	26.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:08	3 Serie	24
18:00	27.	200m zmienny	Dziewcząt	Serie na czas	12 - 13	0:11	3 Serie	24
18:11	28.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:08	2 Serie	18
18:19	29.	200m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	11 - 13	0:12	3 Serie	27
18:31	30.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:12	3 Serie	28
18:43	Koniec sesji				Całkowity czas	4:08		