

Harmonogram sesji nr 1 - Wtorek, 13 Czerwiec 2023

13.06.2023 - 8:30

Rozgrzewka: od 8:30

8:30	1.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:12	7 Serie	37
8:42	2.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	7 Serie	37
8:57	3.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:08	3 Serie	13
9:05	4.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:07	3 Serie	13
9:12	5.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:11	7 Serie	39
9:23	6.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:11	7 Serie	41
9:34	7.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:10	4 Serie	23
9:44	8.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:09	3 Serie	17
9:53	9.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:16	6 Serie	36
10:09	10.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:32	9 Serie	49
10:41	11.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:18	4 Serie	22
10:59	12.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:20	4 Serie	22
11:19	13.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:13	7 Serie	39
11:32	14.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:12	7 Serie	41
11:44	15.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:26	6 Serie	31
12:10	16.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:30	7 Serie	42
12:40	17.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:23	3 Serie	14
13:03	18.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:21	3 Serie	16
13:24	19.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:04	1 Seria	6
13:28	20.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:06	2 Serie	10
13:34	21.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	12	0:06	2 Serie	10
13:40	Koniec sesji				Całkowity czas	5:10		

Harmonogram sesji nr 2 - środa, 14 Czerwiec 2023

14.06.2023 - 8:30

8:30	22.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:13	7 Serie	39
8:43	23.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:13	7 Serie	41
8:56	24.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:09	4 Serie	22
9:05	25.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:12	5 Serie	25
9:17	26.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:19	7 Serie	39
9:36	27.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:20	7 Serie	42
9:56	28.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:14	3 Serie	13
10:10	29.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:10	2 Serie	11
10:20	30.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:19	7 Serie	39
10:39	31.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10	0:18	7 Serie	41
10:57	32.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:10	4 Serie	19
11:07	33.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:11	4 Serie	22
11:18	34.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:17	7 Serie	39
11:35	35.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:24	9 Serie	54
11:59	36.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:31	7 Serie	41
12:30	37.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:30	7 Serie	38
13:00	38.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	12	0:06	2 Serie	11
13:06	39.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:06	2 Serie	9
13:12	40.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	2 Serie	10
13:17	Koniec sesji				Całkowity czas	4:47		