

Harmonogram sesji nr 1 - Wtorek, 28 Maj 2024

28.05.2024 - 8:30

Rozgrzewka: od 8:30

8:30	1.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:08	5 Serie	26
8:38	2.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:07	4 Serie	22
8:45	3.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:08	3 Serie	13
8:53	4.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:08	3 Serie	16
9:01	5.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:12	9 Serie	50
9:13	6.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:12	8 Serie	43
9:25	7.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:10	4 Serie	21
9:35	8.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:17	6 Serie	34
9:52	9.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:14	5 Serie	25
10:06	10.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:17	6 Serie	32
10:23	11.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:17	4 Serie	19
10:40	12.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:23	5 Serie	30
11:03	13.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:15	9 Serie	49
11:18	14.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:16	8 Serie	43
11:34	15.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:13	3 Serie	18
11:47	16.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:26	6 Serie	34
12:13	17.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:30	4 Serie	20
12:43	18.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:46	6 Serie	31
13:29	19.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:03	1 Seria	5
13:32	20.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:06	2 Serie	8
13:38	21.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	12	0:11	4 Serie	19
13:49	Koniec sesji				Całkowity czas	5:19		

Harmonogram sesji nr 2 - środa, 29 Maj 2024

29.05.2024 - 8:30

8:30	22.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:15	9 Serie	50
8:45	23.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:13	7 Serie	41
8:58	24.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:11	5 Serie	26
9:09	25.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:15	7 Serie	42
9:24	26.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:15	5 Serie	27
9:39	27.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:12	4 Serie	21
9:51	28.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:14	3 Serie	16
10:05	29.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:14	3 Serie	18
10:19	30.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:24	9 Serie	49
10:43	31.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10	0:19	7 Serie	41
11:02	32.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:10	4 Serie	19
11:12	33.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:14	5 Serie	29
11:26	34.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:13	5 Serie	27
11:39	35.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:16	7 Serie	42
11:55	36.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:22	5 Serie	30
12:17	37.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:26	6 Serie	34
12:43	38.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	12	0:10	4 Serie	19
12:53	39.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:04	1 Seria	5
12:57	40.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	2 Serie	8
13:02	Koniec sesji				Całkowity czas	4:32		