

**Harmonogram sesji nr 1 - Czwartek, 18 Czerwiec 2026**

**18.06.2026 - 9:05**

Rozgrzewka: od 8:30

9:05	1.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:14	9 Serie	54
9:19	2.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:09	6 Serie	35
9:28	3.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:07	3 Serie	17
9:35	4.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:11	4 Serie	19
9:46	5.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:14	10 Serie	57
10:00	6.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:14	10 Serie	59
10:14	7.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:15	6 Serie	32
10:29	8.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:13	5 Serie	29
10:42	9.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:21	7 Serie	38
11:03	10.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:22	8 Serie	45
11:25	11.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:27	6 Serie	36
11:52	12.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:19	4 Serie	24
12:11	13.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:17	10 Serie	57
12:28	14.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:18	10 Serie	59
12:46	15.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:25	6 Serie	36
13:11	16.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:43	9 Serie	49
13:54	17.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:28	4 Serie	22
14:22	18.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:32	4 Serie	24
14:54	19.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:09	3 Serie	14
15:03	20.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:08	3 Serie	13
15:11	21.	4 x 50m zmienny	Wszystkie	Serie na czas	12	0:08	3 Serie	16
15:19	Koniec sesji				Całkowity czas	6:14		

**Harmonogram sesji nr 2 - Piątek, 19 Czerwiec 2026**

**19.06.2026 - 9:05**

9:05	22.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:19	10 Serie	57
9:24	23.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:18	10 Serie	58
9:42	24.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:15	7 Serie	40
9:57	25.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:12	6 Serie	33
10:09	26.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:23	8 Serie	43
10:32	27.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:19	7 Serie	38
10:51	28.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:19	4 Serie	20
11:10	29.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:15	3 Serie	17
11:25	30.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:25	10 Serie	57
11:50	31.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10	0:26	10 Serie	58
12:16	32.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:13	5 Serie	27
12:29	33.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:11	4 Serie	19
12:40	34.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:21	9 Serie	51
13:01	35.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:26	11 Serie	61
13:27	36.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:36	9 Serie	50
14:03	37.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:31	7 Serie	40
14:34	38.	4 x 50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	12	0:08	3 Serie	16
14:42	39.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:08	3 Serie	14
14:50	40.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:08	3 Serie	13
14:58	Koniec sesji				Całkowity czas	5:53		