

Harmonogram sesji nr 1 - Blok I

20.06.2026 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

10:00	1.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	2	0:12	5 Serie	49
10:12	2.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	2	0:06	3 Serie	28
10:18	3.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	1	0:08	3 Serie	24
10:26	4.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	1	0:04	2 Serie	19
10:30	5.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	2	0:18	5 Serie	46
10:48	6.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	2	0:14	4 Serie	36
11:02	7.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	1	0:06	2 Serie	19
11:08	8.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	1	0:04	2 Serie	18
11:12	9.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	2	0:20	4 Serie	34
11:32	10.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	2	0:14	3 Serie	29
11:46	11.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	2	0:04	1 Seria	2
11:50	12.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	2	0:04	1 Seria	2
11:54	Koniec sesji			Całkowity czas		1:54		

Harmonogram sesji nr 2 - Blok II

20.06.2026 - 13:00

Rozgrzewka: 12:00 do 12:45

13:00	13.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	2	0:18	5 Serie	49
13:18	14.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	2	0:10	3 Serie	27
13:28	15.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	1	0:06	2 Serie	19
13:34	16.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	1	0:04	2 Serie	19
13:38	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	2	0:26	8 Serie	73
14:04	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	2	0:16	5 Serie	49
14:20	19.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	1	0:06	2 Serie	18
14:26	20.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	1	0:08	2 Serie	17
14:34	21.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	2	0:16	3 Serie	28
14:50	22.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	2	0:10	2 Serie	16
15:00	23.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	2	0:04	1 Seria	2
15:04	24.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	2	0:04	1 Seria	2
15:08	Koniec sesji			Całkowity czas		2:08		