



Harmonogram sesji nr 1 - Sesja 1

16.03.2025 - 9:50

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

9:50	1.	100m motylkowy	Dziewcząt	Serie na czas	12 - 13	0:14	5 Serie	48
10:04	2.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:14	5 Serie	42
10:18	3.	100m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	12 - 13	0:22	8 Serie	78
10:40	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:24	9 Serie	85
11:04	5.	200m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	12 - 13	0:26	5 Serie	42
11:30	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:26	6 Serie	59
11:56	7.	400m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	12 - 13	0:48	6 Serie	58
12:44	8.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:54	7 Serie	63
13:38	9.	4 x 50m zmienny	Wszystkie	Serie na czas	2013	0:06	2 Serie	12
13:44	10.	4 x 50m zmienny	Wszystkie	Serie na czas	2012	0:06	2 Serie	17
13:50	Koniec sesji			Całkowity czas		4:00		

Harmonogram sesji nr 2 - Sesja 2

16.03.2025 - 13:00

Rozgrzewka: 12:00 do 12:45

13:00	11.	100m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	12 - 13	0:26	11 Serie	105
13:26	12.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:30	13 Serie	121
13:56	13.	200m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	12 - 13	0:26	5 Serie	41
14:22	14.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:24	5 Serie	44
14:46	15.	100m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	12 - 13	0:18	7 Serie	65
15:04	16.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:24	9 Serie	81
15:28	17.	200m zmienny	Dziewcząt	Serie na czas	12 - 13	0:30	7 Serie	63
15:58	18.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:28	6 Serie	57
16:26	19.	4 x 50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	2013	0:04	2 Serie	13
16:30	20.	4 x 50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	2012	0:06	2 Serie	16
16:36	Koniec sesji			Całkowity czas		3:36		