

**Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I****05.12.2024 - 10:00**

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:35	19 Serie	111
10:35	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:25	15 Serie	87
11:00	3.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:35	11 Serie	62
11:35	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:25	8 Serie	47
12:00	5.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:10	7 Serie	38
12:10	6.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	6 Serie	34
12:25	7.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:25	9 Serie	52
12:50	8.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	6 Serie	36
13:05	9.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:30	6 Serie	34
13:35	10.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	4 Serie	19
13:50	Przerwa							
13:50	11.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:20	5 Serie	26
14:10	12.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	3 Serie	16
14:25	Koniec sesji				Całkowity czas	4:25		

Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II**05.12.2024 - 15:30**

Rozgrzewka: od 14:50

II Blok b dzie do Ustalenia proponowana godzina podana w komunikacie

15:00	13.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:20	11 Serie	64
15:20	14.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	8 Serie	46
15:35	15.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:25	13 Serie	75
16:00	16.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:20	9 Serie	51
16:20	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:30	11 Serie	62
16:50	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:30	11 Serie	64
17:20	19.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:10	3 Serie	13
17:30	20.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:10	3 Serie	13
17:40	21.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:25	10 Serie	60
18:05	22.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:20	6 Serie	34
18:25	Przerwa							
18:25	23.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:15	4 Serie	23
18:40	24.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	3 Serie	15
18:55	Koniec sesji				Całkowity czas	3:25		