



Harmonogram sesji nr 1 - Piątek, 10 Czerwiec 2022

10.06.2022 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:45

9:00	1.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	14 +	0:09	3 Serie	23
9:09	2.	1500m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	1:06	3 Serie	21
10:15	3.	800m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:56	5 Serie	37
11:11	4.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:16	14 Serie	118
11:27	5.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:17	15 Serie	132
11:44	6.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:08	6 Serie	54
11:52	7.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:10	8 Serie	64
12:02	8.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:13	6 Serie	46
12:15	9.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:11	6 Serie	49
12:26	10.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:26	8 Serie	65
12:52	11.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:25	8 Serie	66
13:17	12.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:14	4 Serie	36
13:31	13.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:18	5 Serie	43
13:49	14.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:26	4 Serie	28
14:15	15.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:13	2 Serie	18
14:28	16.	4 x 200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:11	1 Seria	8
14:39	17.	4 x 200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:20	2 Serie	13
14:59	Koniec sesji				Całkowity czas	5:59		

Harmonogram sesji nr 2 - Piątek, 10 Czerwiec 2022

10.06.2022 - 17:00

17:00	18.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	14 +	0:08	3 Serie	23
17:08	19.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:15	11 Serie	96
17:23	20.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:16	14 Serie	123
17:39	21.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:09	7 Serie	61
17:48	22.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:11	8 Serie	71
17:59	23.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:36	6 Serie	46
18:35	24.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:36	6 Serie	50
19:11	25.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:13	6 Serie	52
19:24	26.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:12	6 Serie	54
19:36	27.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:18	5 Serie	45
19:54	28.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:14	4 Serie	36
20:08	29.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:05	1 Seria	9
20:13	30.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:10	2 Serie	13
20:23	Koniec sesji				Całkowity czas	3:23		

Harmonogram sesji nr 3 - Sobota, 11 Czerwiec 2022

11.06.2022 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:45

9:00	31.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:15	4 Serie	31
9:15	32.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:10	3 Serie	27
9:25	33.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:20	11 Serie	97
9:45	34.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:26	14 Serie	122
10:11	35.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:14	7 Serie	57
10:25	36.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:14	7 Serie	55
10:39	37.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:20	5 Serie	37
10:59	38.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:15	4 Serie	34
11:14	39.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:47	4 Serie	31
12:01	40.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	1:26	4 Serie	28
13:27	41.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:06	1 Seria	7
13:33	42.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:12	2 Serie	13
13:45	Koniec sesji				Całkowity czas	4:45		