



Harmonogram sesji nr 1 - Blok I

25.11.2022 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

10:00	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	2011	0:19	14 Serie	125
10:19	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	2011	0:19	14 Serie	119
10:38	3.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	2011	0:24	9 Serie	79
11:02	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	2011	0:16	6 Serie	47
11:18	5.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	2011	0:07	5 Serie	41
11:25	6.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	2011	0:08	5 Serie	40
11:33	7.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	2011	0:16	4 Serie	31
11:49	8.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	2011	0:16	4 Serie	29
12:05	9.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	2011	0:12	5 Serie	43
12:17	10.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	2011	0:18	6 Serie	52
12:35	11.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	2011	0:14	4 Serie	31
12:49	12.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	2011	0:10	3 Serie	23
12:59	Koniec sesji			Całkowity czas		2:59		

Harmonogram sesji nr 2 - Blok II

25.11.2022 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:45

15:00	13.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	2011	0:13	9 Serie	76
15:13	14.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	2011	0:13	8 Serie	68
15:26	15.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	2011	0:14	9 Serie	81
15:40	16.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	2011	0:13	8 Serie	64
15:53	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	2011	0:19	8 Serie	70
16:12	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	2011	0:22	9 Serie	80
16:34	19.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	2011	0:06	2 Serie	15
16:40	20.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	2011	0:05	2 Serie	15
16:45	21.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	2011	0:21	9 Serie	73
17:06	22.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	2011	0:18	7 Serie	59
17:24	23.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	2011	0:15	4 Serie	29
17:39	24.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	2011	0:12	3 Serie	22
17:51	Koniec sesji			Całkowity czas		2:51		