

Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I**01.12.2023 - 10:00**

Rozgrzewka: od 9:00

10:00	1.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:17	12 Serie	70
10:17	2.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:15	11 Serie	65
10:32	3.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:27	7 Serie	41
10:59	4.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:26	7 Serie	42
11:25	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:16	4 Serie	19
11:41	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:12	3 Serie	15
11:53	7.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:34	15 Serie	85
12:27	8.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:25	11 Serie	62
12:52	9.	4 x 100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:25	4 Serie	20
13:17	10.	4 x 100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:22	3 Serie	16
13:39	Koniec sesji			Całkowity czas		3:39		

Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II**01.12.2023 - 15:30**

Rozgrzewka: od 14:30

15:30	11.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:35	5 Serie	27
16:05	12.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:29	4 Serie	22
16:34	13.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:07	3 Serie	18
16:41	14.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:09	4 Serie	21
16:50	15.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:35	14 Serie	79
17:25	16.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:22	9 Serie	52
17:47	17.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:21	5 Serie	28
18:08	18.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:16	4 Serie	21
18:24	19.	4 x 100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:21	3 Serie	18
18:45	20.	4 x 100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:24	3 Serie	14
19:09	Koniec sesji			Całkowity czas		3:39		

Harmonogram sesji nr 3 - BLOK III**02.12.2023 - 10:00**

Rozgrzewka: od 9:00

10:00	21.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:29	14 Serie	82
10:29	22.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:25	12 Serie	67
10:54	23.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:19	8 Serie	46
11:13	24.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:15	6 Serie	33
11:28	25.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:26	6 Serie	35
11:54	26.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:19	4 Serie	24
12:13	27.	800m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:25	2 Serie	12
12:38	28.	800m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:39	3 Serie	14
13:17	Koniec sesji			Całkowity czas		3:17		