

Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I

15.11.2024 - 10:00

Rozgrzewka: od 9:00

10:00	1.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:10	10 Serie	59
10:10	2.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:15	9 Serie	49
10:25	3.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:20	6 Serie	34
10:45	4.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:20	6 Serie	35
11:05	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:15	4 Serie	23
11:20	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:10	3 Serie	14
11:30	7.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:25	12 Serie	71
11:55	8.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:25	11 Serie	62
12:20	9.	4 x 100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:15	3 Serie	14
12:35	10.	4 x 100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:20	3 Serie	16
12:55	Koniec sesji			Całkowity czas		2:55		

Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II

15.11.2024 - 15:00

Rozgrzewka: od 14:00

15:00	11.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:25	4 Serie	22
15:25	12.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:35	5 Serie	28
16:00	13.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:05	3 Serie	18
16:05	14.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:10	4 Serie	19
16:15	15.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:25	11 Serie	65
16:40	16.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	13	0:15	8 Serie	46
16:55	17.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:20	4 Serie	22
17:15	18.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:10	3 Serie	15
17:25	19.	4 x 100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:15	2 Serie	11
17:40	20.	4 x 100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:20	3 Serie	13
18:00	Koniec sesji			Całkowity czas		3:00		

Harmonogram sesji nr 3 - BLOK III

16.11.2024 - 10:00

Rozgrzewka: od 9:00

10:00	21.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:15	8 Serie	45
10:15	22.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:20	11 Serie	63
10:35	23.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:15	7 Serie	38
10:50	24.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:10	5 Serie	30
11:00	25.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:20	5 Serie	29
11:20	26.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	13	0:15	4 Serie	21
11:35	27.	800m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:25	2 Serie	7
12:00	28.	800m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:35	3 Serie	18
12:35	Koniec sesji			Całkowity czas		2:35		