



### Harmonogram sesji nr 1 - Piątek, 22 Listopad 2024

22.11.2024 - 9:00

9:00	1.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	14 +	0:10	3 Serie	24
9:10	2.	1500m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:40	2 Serie	15
9:50	3.	800m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:35	3 Serie	26
10:25	4.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	10 Serie	87
10:35	5.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:15	12 Serie	101
10:50	6.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	7 Serie	57
11:00	7.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:10	7 Serie	59
11:10	8.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	4 Serie	30
11:20	9.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:10	5 Serie	42
11:30	10.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:25	8 Serie	66
11:55	11.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:25	7 Serie	60
12:20	12.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	3 Serie	25
12:30	13.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:10	3 Serie	19
12:40	14.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:15	2 Serie	17
12:55	15.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:15	3 Serie	19
13:10	16.	4 x 200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:20	2 Serie	10
13:30	17.	4 x 200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:20	2 Serie	15
13:50	Koniec sesji				Całkowity czas	4:50		

### Harmonogram sesji nr 2 - Piątek, 22 Listopad 2024

22.11.2024 - 16:00

16:00	18.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	14 +	0:10	3 Serie	25
16:10	19.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	8 Serie	72
16:20	20.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:10	10 Serie	84
16:30	21.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	6 Serie	54
16:40	22.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:05	6 Serie	50
16:45	23.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:35	6 Serie	48
17:20	24.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:40	6 Serie	48
18:00	25.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:15	6 Serie	46
18:15	26.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:10	7 Serie	59
18:25	27.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:15	4 Serie	29
18:40	28.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:15	4 Serie	29
18:55	29.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	2 Serie	13
19:05	30.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:20	3 Serie	19
19:25	Koniec sesji				Całkowity czas	3:25		

### Harmonogram sesji nr 3 - Sobota, 23 Listopad 2024

23.11.2024 - 9:00

9:00	31.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	3 Serie	21
9:10	32.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:10	3 Serie	19
9:20	33.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:20	9 Serie	76
9:40	34.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:20	11 Serie	98
10:00	35.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:05	4 Serie	31
10:05	36.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:10	4 Serie	35
10:15	37.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:15	4 Serie	32
10:30	38.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:15	4 Serie	35
10:45	39.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:15	6 Serie	51
11:00	40.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:15	9 Serie	75
11:15	41.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:45	4 Serie	35
12:00	42.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	1:00	3 Serie	20
13:00	43.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:15	2 Serie	12
13:15	44.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:20	3 Serie	19
13:35	Koniec sesji				Całkowity czas	4:35		