



Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I

06.12.2024 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:25	16 Serie	136
10:25	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:25	14 Serie	119
10:50	3.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:25	9 Serie	74
11:15	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:15	5 Serie	42
11:30	5.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:10	5 Serie	38
11:40	6.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:05	4 Serie	36
11:45	7.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:20	6 Serie	54
12:05	8.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:15	6 Serie	50
12:20	9.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:15	3 Serie	27
12:35	10.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:10	3 Serie	22
12:45	Koniec sesji						Całkowity czas	2:45

Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II

06.12.2024 - 15:00

Rozgrzewka: od 14:00

15:00	11.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:15	10 Serie	87
15:15	12.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:15	9 Serie	78
15:30	13.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:20	6 Serie	50
15:50	14.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10	0:10	4 Serie	32
16:00	15.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:20	11 Serie	91
16:20	16.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:15	7 Serie	63
16:35	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:20	8 Serie	71
16:55	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:20	8 Serie	71
17:15	19.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:15	3 Serie	25
17:30	20.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10	0:10	2 Serie	17
17:40	Koniec sesji						Całkowity czas	2:40