



Harmonogram sesji nr 1 - Dzień I

24.04.2025 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

10:00	1.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:17	7 Serie	62
10:17	2.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:11	5 Serie	40
10:28	3.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:32	12 Serie	106
11:00	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:19	7 Serie	59
11:19	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:38	9 Serie	76
11:57	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:33	7 Serie	62
12:30	7.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	1:25	11 Serie	98
13:55	8.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	1:08	8 Serie	66
15:03	9.	4 x 50m zmienny	Wszystkie	Serie na czas	12 - 13	0:28	7 Serie	56
15:31	Koniec sesji				Całkowity czas	5:31		

Harmonogram sesji nr 2 - Dzień II

25.04.2025 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

10:00	10.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:34	16 Serie	138
10:34	11.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:21	10 Serie	89
10:55	12.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:31	7 Serie	63
11:26	13.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:23	5 Serie	44
11:49	14.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:26	10 Serie	85
12:15	15.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:19	8 Serie	69
12:34	16.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:38	9 Serie	73
13:12	17.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:21	5 Serie	40
13:33	18.	4 x 50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	12 - 13	0:24	7 Serie	58
13:57	Koniec sesji				Całkowity czas	3:57		