

Harmonogram sesji nr 1 - Piątek, 13 Czerwiec 2025**13.06.2025 - 9:00**

Rozgrzewka: 8:00 do 8:45

9:00	1.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	14 +	0:12	4 Serie	35
9:12	2.	1500m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:42	2 Serie	15
9:54	3.	800m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:45	4 Serie	34
10:39	4.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:21	18 Serie	158
11:00	5.	50m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:20	18 Serie	161
11:20	6.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:17	12 Serie	104
11:37	7.	50m klasyczny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:14	11 Serie	92
11:51	8.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:14	7 Serie	55
12:05	9.	100m motylkowy	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:12	6 Serie	52
12:17	10.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:25	8 Serie	70
12:42	11.	200m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:22	7 Serie	62
13:04	12.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:15	4 Serie	36
13:19	13.	200m grzbietowy	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:14	4 Serie	33
13:33	14.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:27	4 Serie	32
14:00	15.	400m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:20	3 Serie	20
14:20	16.	4 x 200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:22	2 Serie	12
14:42	17.	4 x 200m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:21	2 Serie	17
15:03	Koniec sesji				Całkowity czas	6:03		

Harmonogram sesji nr 2 - Piątek, 13 Czerwiec 2025**13.06.2025 - 16:30**

16:30	18.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	14 +	0:12	4 Serie	29
16:42	19.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:16	13 Serie	111
16:58	20.	50m motylkowy	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:16	13 Serie	113
17:14	21.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:12	9 Serie	81
17:26	22.	50m grzbietowy	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:12	9 Serie	75
17:38	23.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:37	6 Serie	46
18:15	24.	400m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:35	6 Serie	53
18:50	25.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:20	9 Serie	78
19:10	26.	100m klasyczny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:19	9 Serie	75
19:29	27.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:26	7 Serie	57
19:55	28.	200m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:19	6 Serie	50
20:14	29.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:11	2 Serie	18
20:25	30.	4 x 100m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:17	3 Serie	22
20:42	Koniec sesji				Całkowity czas	4:12		

Harmonogram sesji nr 3 - Sobota, 14 Czerwiec 2025**14.06.2025 - 9:00**

Rozgrzewka: 8:00 do 8:45

9:00	31.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:11	3 Serie	25
9:11	32.	200m motylkowy	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:14	4 Serie	29
9:25	33.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:21	11 Serie	99
9:46	34.	100m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:27	15 Serie	128
10:13	35.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:13	6 Serie	50
10:26	36.	100m grzbietowy	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:12	6 Serie	51
10:38	37.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:19	5 Serie	44
10:57	38.	200m klasyczny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:23	6 Serie	47
11:20	39.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:47	4 Serie	31
12:07	40.	1500m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	1:32	4 Serie	32
13:39	41.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:13	2 Serie	14
13:52	42.	4 x 100m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:12	2 Serie	17
14:04	Koniec sesji				Całkowity czas	5:04		