



Harmonogram sesji nr 1 - I edycja

24.10.2025 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:45

9:00	1.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	13 +	0:21	7 Serie	63
9:21	2.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:17	13 Serie	117
9:38	3.	50m motylkowy	Mężczyzn	Serie na czas	13 +	0:19	15 Serie	127
9:57	4.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:28	12 Serie	103
10:25	5.	100m grzbietowy	Mężczyzn	Serie na czas	13 +	0:25	10 Serie	82
10:50	6.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:28	7 Serie	59
11:18	7.	200m klasyczny	Mężczyzn	Serie na czas	13 +	0:25	6 Serie	47
11:43	8.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:32	17 Serie	152
12:15	9.	100m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	13 +	0:42	22 Serie	192
12:57	10.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:31	15 Serie	134
13:28	11.	100m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	13 +	0:23	12 Serie	108
13:51	12.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:29	5 Serie	41
14:20	13.	4 x 100m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	13 +	0:22	4 Serie	30
14:42	Koniec sesji			Całkowity czas		5:42		