

Harmonogram sesji nr 1 - Piątek, 21 Listopad 2025
21.11.2025 - 9:00

9:00	1.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	14 +	0:10	3 Serie	26
9:10	2.	1500m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:40	2 Serie	13
9:50	3.	800m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:35	3 Serie	27
10:25	4.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:15	12 Serie	111
10:40	5.	50m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:15	13 Serie	127
10:55	6.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	6 Serie	59
11:05	7.	50m klasyczny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:10	8 Serie	73
11:15	8.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	5 Serie	44
11:25	9.	100m motylkowy	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:10	5 Serie	49
11:35	10.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:20	6 Serie	53
11:55	11.	200m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:15	5 Serie	49
12:10	12.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	3 Serie	30
12:20	13.	200m grzbietowy	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:15	3 Serie	23
12:35	14.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	2 Serie	13
12:45	15.	400m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:15	2 Serie	17
13:00	16.	4 x 200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:20	2 Serie	15
13:20	17.	4 x 200m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:20	2 Serie	16
13:40	Koniec sesji				Całkowity czas	4:40		

Harmonogram sesji nr 2 - Piątek, 21 Listopad 2025
21.11.2025 - 16:00

16:00	18.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	14 +	0:10	3 Serie	26
16:10	19.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	9 Serie	84
16:20	20.	50m motylkowy	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:15	11 Serie	107
16:35	21.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	8 Serie	73
16:45	22.	50m grzbietowy	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:10	5 Serie	47
16:55	23.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:30	5 Serie	43
17:25	24.	400m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:35	6 Serie	51
18:00	25.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	6 Serie	55
18:10	26.	100m klasyczny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:15	6 Serie	55
18:25	27.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:15	4 Serie	35
18:40	28.	200m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:15	4 Serie	35
18:55	29.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	2 Serie	18
19:05	30.	4 x 100m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:10	2 Serie	20
19:15	Koniec sesji				Całkowity czas	3:15		

Harmonogram sesji nr 3 - Sobota, 22 Listopad 2025
22.11.2025 - 9:00

9:00	31.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	3 Serie	22
9:10	32.	200m motylkowy	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:10	3 Serie	26
9:20	33.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:20	9 Serie	84
9:40	34.	100m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:20	11 Serie	110
10:00	35.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	5 Serie	44
10:10	36.	100m grzbietowy	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:05	3 Serie	26
10:15	37.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	3 Serie	27
10:25	38.	200m klasyczny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:15	3 Serie	29
10:40	39.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	7 Serie	66
10:50	40.	100m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:15	7 Serie	66
11:05	41.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:25	2 Serie	20
11:30	42.	1500m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:55	3 Serie	25
12:25	43.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:15	2 Serie	19
12:40	44.	4 x 100m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:10	2 Serie	18
12:50	Koniec sesji				Całkowity czas	3:50		