

Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I

10.12.2025 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	1.	50m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	10	0:30	20 Serie	117
10:30	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:25	19 Serie	109
10:55	3.	100m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	10	0:30	11 Serie	61
11:25	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:30	10 Serie	57
11:55	5.	50m motylkowy	Dziewcząt	Serie na czas	10	0:10	6 Serie	32
12:05	6.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:10	5 Serie	27
12:15	7.	100m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	10	0:20	7 Serie	37
12:35	8.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:25	9 Serie	49
13:00	9.	4 x 50m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	10	0:10	4 Serie	20
13:10	10.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:20	4 Serie	19
13:30	Koniec sesji				Całkowity czas	3:30		

Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II

10.12.2025 - 15:30

Rozgrzewka: od 14:30

15:30	11.	50m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	10	0:20	12 Serie	67
15:50	12.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:15	11 Serie	62
16:05	13.	100m zmienny	Dziewcząt	Serie na czas	10	0:20	7 Serie	37
16:25	14.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10	0:15	7 Serie	41
16:40	15.	50m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	10	0:20	13 Serie	74
17:00	16.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:20	11 Serie	66
17:20	17.	100m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	10	0:25	11 Serie	65
17:45	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:30	12 Serie	71
18:15	19.	4 x 50m zmienny	Dziewcząt	Serie na czas	10	0:15	4 Serie	19
18:30	20.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10	0:10	3 Serie	18
18:40	Koniec sesji				Całkowity czas	3:10		