



## Harmonogram sesji nr 3 - III edycja

18.03.2026 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

|       |              |                  |           |                |      |      |          |     |
|-------|--------------|------------------|-----------|----------------|------|------|----------|-----|
| 10:00 | 25.          | 4 x 50m zmienny  | Mieszane  | Serie na czas  | 12   | 0:20 | 6 Serie  | 31  |
| 10:20 | 26.          | 50m dowolny      | Dziewcząt | Serie na czas  | 12   | 0:25 | 21 Serie | 123 |
| 10:45 | 27.          | 50m dowolny      | Chłopców  | Serie na czas  | 12   | 0:25 | 19 Serie | 110 |
| 11:10 | 28.          | 100m motylkowy   | Dziewcząt | Serie na czas  | 12   | 0:05 | 3 Serie  | 18  |
| 11:15 | 29.          | 100m motylkowy   | Chłopców  | Serie na czas  | 12   | 0:10 | 4 Serie  | 21  |
| 11:25 | 30.          | 200m grzbietowy  | Dziewcząt | Serie na czas  | 12   | 0:20 | 6 Serie  | 35  |
| 11:45 | 31.          | 200m grzbietowy  | Chłopców  | Serie na czas  | 12   | 0:15 | 4 Serie  | 19  |
| 12:00 | 32.          | 200m dowolny     | Dziewcząt | Serie na czas  | 12   | 0:30 | 7 Serie  | 39  |
| 12:30 | 33.          | 200m dowolny     | Chłopców  | Serie na czas  | 12   | 0:25 | 7 Serie  | 40  |
| 12:55 | 34.          | 100m zmienny     | Dziewcząt | Serie na czas  | 12   | 0:40 | 17 Serie | 98  |
| 13:35 | 35.          | 100m zmienny     | Chłopców  | Serie na czas  | 12   | 0:30 | 11 Serie | 65  |
| 14:05 | 36.          | 4 x 100m dowolny | Dziewcząt | Serie na czas  | 12   | 0:25 | 4 Serie  | 24  |
| 14:30 | 37.          | 4 x 100m dowolny | Chłopców  | Serie na czas  | 12   | 0:25 | 4 Serie  | 19  |
| 14:55 | Koniec sesji |                  |           | Całkowity czas | 4:55 |      |          |     |