

### Harmonogram sesji nr 1 - Dzie I

27.04.2026 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

10:00	1.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:17	7 Serie	63
10:17	2.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:18	7 Serie	58
10:35	3.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:30	12 Serie	106
11:05	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:25	10 Serie	89
11:30	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:41	9 Serie	77
12:11	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:36	8 Serie	72
12:47	7.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	1:09	9 Serie	81
13:56	8.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	1:11	9 Serie	81
15:07	9.	4 x 50m zmienny	Wszystkie	Serie na czas	12 - 13	0:24	7 Serie	59
15:31	Koniec sesji			Całkowity czas		5:31		

### Harmonogram sesji nr 2 - Dzie II

28.04.2026 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

10:00	10.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:34	16 Serie	140
10:34	11.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:29	14 Serie	121
11:03	12.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:32	7 Serie	56
11:35	13.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:28	6 Serie	53
12:03	14.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:28	11 Serie	91
12:31	15.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:23	9 Serie	81
12:54	16.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:32	8 Serie	71
13:26	17.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:38	9 Serie	73
14:04	18.	4 x 50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	12 - 13	0:22	7 Serie	59
14:26	Koniec sesji			Całkowity czas		4:26		