

**Harmonogram sesji nr 4 - IV edycja**

**20.05.2026 - 9:00**

Rozgrzewka: 8:00 do 8:45

9:00	40.	8 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	14 +	0:13	3 Serie	21
9:13	41.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:17	8 Serie	68
9:30	42.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:18	9 Serie	80
9:48	43.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:26	11 Serie	93
10:14	44.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:25	10 Serie	85
10:39	45.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:23	10 Serie	88
11:02	46.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:34	13 Serie	112
11:36	47.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:55	16 Serie	144
12:31	48.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	1:01	18 Serie	159
13:32	49.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:19	3 Serie	24
13:51	50.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:20	3 Serie	22
14:11	51.	4 x 50m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:09	3 Serie	27
14:20	52.	4 x 50m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:09	3 Serie	27
14:29	Koniec sesji							
					Całkowity czas	5:29		