

**Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I****29.05.2026 - 10:00**

Rozgrzewka: od 9:00

10:00	1.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:12	9 Serie	53
10:12	2.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:12	8 Serie	45
10:24	3.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:30	8 Serie	47
10:54	4.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:18	5 Serie	30
11:12	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:16	4 Serie	24
11:28	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:17	4 Serie	19
11:45	7.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:24	11 Serie	66
12:09	8.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:20	9 Serie	52
12:29	9.	4 x 100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:24	4 Serie	19
12:53	10.	4 x 100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:12	2 Serie	11
13:05	Koniec sesji							
				Całkowity czas		3:05		

**Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II****29.05.2026 - 15:00**

15:00	11.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:33	5 Serie	26
15:33	12.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:34	5 Serie	26
16:07	13.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:07	3 Serie	17
16:14	14.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:05	2 Serie	11
16:19	15.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:29	12 Serie	68
16:48	16.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	13	0:19	8 Serie	46
17:07	17.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:13	3 Serie	13
17:20	18.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:12	3 Serie	17
17:32	19.	4 x 100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:20	3 Serie	16
17:52	20.	4 x 100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:13	2 Serie	9
18:05	Koniec sesji							
				Całkowity czas		3:05		

**Harmonogram sesji nr 3 - BLOK III****30.05.2026 - 10:00**

Rozgrzewka: od 9:00

10:00	21.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:24	12 Serie	72
10:24	22.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:22	11 Serie	61
10:46	23.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:16	7 Serie	37
11:02	24.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:16	7 Serie	37
11:18	25.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:17	4 Serie	24
11:35	26.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	13	0:13	3 Serie	18
11:48	27.	800m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:38	3 Serie	18
12:26	28.	800m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:25	2 Serie	11
12:51	Koniec sesji							
				Całkowity czas		2:51		