

**Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I****2017-06-07 - 10:00**

Rozgrzewka: od 9:00

10:00	1.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:15	8 Serie
10:15	2.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:15	10 Serie
10:30	3.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:20	5 Serie
10:50	4.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:40	9 Serie
11:30	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:20	4 Serie
11:50	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:10	3 Serie
12:00	7.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:30	11 Serie
12:30	8.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:25	10 Serie
12:55	Przerwa						
12:55	9.	4 x 100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:15	3 Serie
13:10	10.	4 x 100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:25	4 Serie
13:35	Koniec sesji				Całkowity czas	3:35	

Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II**2017-06-07 - 15:30**

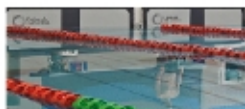
Rozgrzewka: od 14:45

15:30	11.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:30	4 Serie
16:00	12.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:30	5 Serie
16:30	13.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:10	3 Serie
16:40	14.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:15	5 Serie
16:55	15.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:25	9 Serie
17:20	16.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	13	0:25	9 Serie
17:45	17.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:15	4 Serie
18:00	18.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:20	5 Serie
18:20	Przerwa						
18:20	19.	4 x 100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:25	3 Serie
18:45	20.	4 x 100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:20	3 Serie
19:05	Koniec sesji				Całkowity czas	3:35	

Harmonogram sesji nr 3 - BLOK III**2017-06-08 - 10:00**

Rozgrzewka: od 9:00

10:00	21.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:20	9 Serie
10:20	22.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:35	14 Serie
10:55	23.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:10	5 Serie
11:05	24.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:15	6 Serie
11:20	25.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:30	6 Serie
11:50	26.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	13	0:20	5 Serie
12:10	27.	800m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:40	3 Serie
12:50	28.	800m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:30	2 Serie
13:20	Koniec sesji				Całkowity czas	3:20	

Meet
ManagerLIVE
VIDEO