



Harmonogram sesji nr 1 - 7. Listopad 09

7.11.09 - 10:05

Rozgrzewka: 9:00 do 10:00

10:05	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	6 Serie
10:15	2.	50m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:10	7 Serie
10:25	3.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	4 Serie
10:35	4.	100m motylkowy	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:10	4 Serie
10:45	5.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	3 Serie
10:55	6.	200m klasyczny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:10	2 Serie
11:05	7.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:15	7 Serie
11:20	8.	100m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:15	6 Serie
11:35	9.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	5 Serie
11:45	10.	100m grzbietowy	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:15	5 Serie
12:00	11.	1500m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:40	2 Serie
12:40	12.	1500m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:15	1 Seria
12:55	13.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	1 Seria
13:05	14.	4 x 100m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:10	2 Serie
13:15	Koniec sesji				Całkowity czas	3:10	