



Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I

4/4/2014 - 17:00

Rozgrzewka: 16:00 do 16:55

Odprawa kierowników ekip (drużyn): 15:30

17:00	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:05	3 Serie
17:05	2.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:05	3 Serie
17:10	3.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:07	2 Serie
17:17	4.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:07	2 Serie
17:24	5.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:07	3 Serie
17:31	6.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:06	3 Serie
17:37	7.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:08	2 Serie
17:45	8.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:07	2 Serie
17:52	9.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:05	3 Serie
17:57	10.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:03	2 Serie
18:00	11.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:12	2 Serie
18:12	12.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:11	2 Serie
18:23	13.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:05	1 Seria
18:28	14.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:06	1 Seria
18:34	Koniec sesji				Całkowity czas	1:34	

Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II

5/4/2014 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:55

9:00	15.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:05	3 Serie
9:05	16.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:05	3 Serie
9:10	17.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:08	2 Serie
9:18	18.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:07	2 Serie
9:25	19.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:07	3 Serie
9:32	20.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:05	2 Serie
9:37	21.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:06	3 Serie
9:43	22.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:04	2 Serie
9:47	23.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:05	3 Serie
9:52	24.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:04	2 Serie
9:56	25.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:21	2 Serie
10:17	26.	800m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:20	2 Serie
10:37	27.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:06	1 Seria
10:43	28.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:06	1 Seria
10:49	Koniec sesji				Całkowity czas	1:49	

Harmonogram sesji nr 3 - BLOK III

5/4/2014 - 15:30

Rozgrzewka: 14:30 do 15:25

15:30	29.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	14 +	0:03	1 Seria
15:33	30.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:07	3 Serie
15:40	31.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:07	3 Serie
15:47	32.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	3 Serie
15:57	33.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:06	2 Serie
16:03	34.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:08	2 Serie
16:11	35.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:07	2 Serie
16:18	36.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:07	3 Serie
16:25	37.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:05	2 Serie
16:30	38.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:13	2 Serie
16:43	39.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:12	2 Serie
16:55	40.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	14 +	0:03	1 Seria
16:58	Koniec sesji				Całkowity czas	1:28	