

I BLOK
PIĄTEK/FRIDAY 26.06.2015
ROZGRZEWKA/WARM-UP: 14.00 - 14.40

1.
200 m zmiennym/medley KOBIEĆ/WOMEN
2.
200 m zmiennym/medley MĘŻCZYŹN/MEN
3.
50 m motylkowym/butterfly KOBIEĆ/WOMEN
4.
50 m motylkowym/butterfly MĘŻCZYŹN/MEN
5.
800 m dowolnym/freestyle (do wyboru/optional) KOBIEĆ/WOMEN
(serie połączone KOBIEĆY + MĘŻCZYŹN, start od najszybszej serii)
(series connected WOMEN + MEN, start from the strongest series)
6.
800 m dowolnym/freestyle (do wyboru/optional) MĘŻCZYŹN/MEN
(serie połączone KOBIEĆY + MĘŻCZYŹN, start od najszybszej serii)
(series connected WOMEN + MEN, start from the strongest series)
7.
1.500 m dowolnym/freestyle (do wyboru/optional) KOBIEĆ/WOMEN
(serie połączone KOBIEĆY + MĘŻCZYŹN, start od najszybszej serii)
(series connected WOMEN + MEN, start from the strongest series)
8.
1.500 m dowolnym/freestyle (do wyboru/optional) MĘŻCZYŹN/MEN
(serie połączone KOBIEĆY + MĘŻCZYŹN, start od najszybszej serii)
(series connected WOMEN + MEN, start from the strongest series)

II BLOK
SOBOTA/SATURDAY 27.06.2015
ROZGRZEWKA/WARM-UP: 08.00 - 08.50

9.
100 m dowolnym/freestyle KOBIEĆ/WOMEN
10.
100 m dowolnym/freestyle MĘŻCZYŹN/MEN
11.
50 m klasycznym/breaststroke KOBIEĆ/WOMEN
12.
50 m klasycznym/breaststroke MĘŻCZYŹN/MEN
13.
200 m motylkowym/butterfly KOBIEĆ/WOMEN
14.
200 m motylkowym/butterfly MĘŻCZYŹN/MEN
15.
200 m grzbietowym/backstroke KOBIEĆ/WOMEN
16.
200 m grzbietowym/backstroke MĘŻCZYŹN/MEN

17.

sztafety 4 x 100 m dowolnym/freestyle KBIET/WOMEN

18.

sztafety 4 x 100 m dowolnym/freestyle MĘŻCZYŹN/MEN

III BLOK

SOBOTA/SATURDAY 27.06.2015

ROZGRZEWKA/WARM-UP: 14.00 - 14.50

19.

100 m grzbietowym/backstroke KBIET/WOMEN

20.

100 m grzbietowym/backstroke MĘŻCZYŹN/MEN

21.

50 m dowolnym/freestyle KBIET/WOMEN

22.

50 m dowolnym/freestyle MĘŻCZYŹN/MEN

23.

200 m klasycznym/breaststroke KBIET/WOMEN

24.

200 m klasycznym/breaststroke MĘŻCZYŹN/MEN

25.

400 m dowolnym/freestyle KBIET/WOMEN

(serie połączone KBIETY + MĘŻCZYŹNI, start od najszybszej serii)
(series connected WOMEN + MEN, start from the strongest series)

26.

400 m dowolnym/freestyle MĘŻCZYŹN/MEN

(serie połączone KBIETY + MĘŻCZYŹNI, start od najszybszej serii)
(series connected WOMEN + MEN, start from the strongest series)

27.

100 m motylkowym/butterfly KBIET/WOMEN

28.

100 m motylkowym/butterfly MĘŻCZYŹN/MEN

IV BLOK

NIEDZIELA/SUNDAY 28.06.2015

ROZGRZEWKA/WARM-UP: 08.00 - 08.50

29.

200 m dowolnym/freestyle KBIET/WOMEN

30.

200 m dowolnym/freestyle MĘŻCZYŹN/MEN

31.

50 m grzbietowym/backstroke KBIET/WOMEN

32.

50 m grzbietowym/backstroke MĘŻCZYŹN/MEN

33.

100 m klasycznym/breaststroke KBIET/WOMEN

34.

100 m klasycznym/breaststroke MĘŻCZYŹN/MEN

35.

400 m zmiennym/medley KOBIEC/WOMEN

(serie połączone KOBIEC + MĘŻCZYŹNI, start od najszybszej serii)
(series connected WOMEN + MEN, start from the strongest series)

36.

400 m zmiennym/medley MĘŻCZYŹN/MEN

(serie połączone KOBIEC + MĘŻCZYŹNI, start od najszybszej serii)
(series connected WOMEN + MEN, start from the strongest series)

37.

sztafety 4 x 100 m zmiennym/medley MIX

