Pływacy

25m – 5 torów – 1x/tyg – 135 minut (6:15 – 8:30) śr rano

50m – 2 tory – 1x/tyg – 135 minut (6:15 – 8:30) śr rano
---------- = **3 godziny/tyg**

50m – 4 tory – 4x/tyg – 135 minut (6:15 – 8:30) pn, wt, czw, pt rano
---------- - 4 dni x 3 godz. = **12 godzin/tyg**

50m – 4 tory – 4x/tyg – 90 minut (17:30 – 19:00) pn, wt, czw, pt po południu
---------- - 4 dni x 2 godz. = **8 godzin/tyg**

Razem: 23 godziny/tygodniowo

Piłkarze

50m – 3 tory – 1x/tyg – 45 minut (8:30 – 9:15) pn