

### Harmonogram sesji nr 1 - Puchar Polski Msters w Pływaniu BLOK I

12/5/2012 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:45

15:00	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	25 +	0:07	4 Serie
15:07	2.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	25 +	0:11	6 Serie
15:18	3.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	25 +	0:07	2 Serie
15:25	4.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	25 +	0:10	4 Serie
15:35	5.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	25 +	0:03	1 Seria
15:38	6.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	25 +	0:12	4 Serie
15:50	7.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	25 +	0:03	1 Seria
15:53	8.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	25 +	0:12	4 Serie
16:05	9.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	25 +	0:09	3 Serie
16:14	10.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	25 +	0:16	5 Serie
16:30	11.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	25 +	0:09	2 Serie
16:39	12.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	25 +	0:21	5 Serie
17:00	13.	4 x 50m zmienny	Kobiet	Serie na czas	100 - 279	0:04	1 Seria
17:04	14.	4 x 50m zmienny	M czyzn	Serie na czas	100 - 279	0:08	2 Serie
17:12	Koniec sesji				Całkowity czas	2:12	

### Harmonogram sesji nr 2 - Puchar Polski Msters w Pływaniu BLOK II

13/5/2012 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:50

9:00	15.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	25 +	0:06	3 Serie
9:06	16.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	25 +	0:11	5 Serie
9:17	17.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	25 +	0:08	3 Serie
9:25	18.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	25 +	0:16	6 Serie
9:41	19.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	25 +	0:05	2 Serie
9:46	20.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	25 +	0:07	4 Serie
9:53	21.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	25 +	0:04	2 Serie
9:57	22.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	25 +	0:09	5 Serie
10:06	23.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	25 +	0:05	1 Seria
10:11	24.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	25 +	0:10	2 Serie
10:21	25.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	25 +	0:06	1 Seria
10:27	26.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	25 +	0:22	5 Serie
10:49	27.	4 x 50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	100 - 279	0:04	1 Seria
10:53	28.	4 x 50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	100 - 279	0:07	2 Serie
11:00	Koniec sesji				Całkowity czas	2:00	