

Harmonogram sesji nr 1 - Bijemy Rekordy pod Patronatem Pawła Korzeniowskiego I
17/12/2022 - 8:00

Rozgrzewka: 7:00 do 7:55

| | | | | | | | | |
|-------|--------------|-----------------|---------|------------------|----------------|------|----------|-----|
| 8:00 | 1. | 200m dowolny | Kobiet | Serie na czas | 11 + | 0:34 | 10 Serie | 80 |
| 8:34 | 2. | 200m dowolny | M czyzn | Serie na czas | 11 + | 0:39 | 12 Serie | 96 |
| 9:13 | 3. | 50m klasyczny | Kobiet | Serie na czas | Open | 0:26 | 17 Serie | 136 |
| 9:39 | 4. | 50m klasyczny | M czyzn | Serie na czas | Open | 0:22 | 15 Serie | 115 |
| 10:01 | 5. | 200m motylkowy | Kobiet | Wolniejsze serie | 12 + | 0:12 | 3 Serie | 21 |
| 10:13 | 6. | 200m motylkowy | M czyzn | Wolniejsze serie | 12 + | 0:12 | 3 Serie | 22 |
| 10:25 | 7. | 100m zmienny | Kobiet | Serie na czas | Open | 0:40 | 17 Serie | 129 |
| 11:05 | 8. | 100m zmienny | M czyzn | Serie na czas | Open | 0:32 | 15 Serie | 120 |
| 11:37 | 9. | 200m grzbietowy | Kobiet | Serie na czas | 11 + | 0:24 | 6 Serie | 42 |
| 12:01 | 10. | 200m grzbietowy | M czyzn | Serie na czas | 11 + | 0:18 | 5 Serie | 35 |
| 12:19 | 11. | 50m dowolny | Kobiet | Serie na czas | Open | 0:27 | 21 Serie | 164 |
| 12:46 | 12. | 50m dowolny | M czyzn | Serie na czas | Open | 0:25 | 20 Serie | 159 |
| 13:11 | 13. | 200m klasyczny | Kobiet | Serie na czas | 11 + | 0:30 | 7 Serie | 53 |
| 13:41 | 14. | 200m klasyczny | M czyzn | Serie na czas | 11 + | 0:32 | 8 Serie | 60 |
| 14:13 | 15. | 50m motylkowy | Kobiet | Serie na czas | Open | 0:25 | 18 Serie | 142 |
| 14:38 | 16. | 50m motylkowy | M czyzn | Serie na czas | Open | 0:25 | 19 Serie | 151 |
| 15:03 | 17. | 400m zmienny | Kobiet | Serie na czas | 12 + | 0:13 | 2 Serie | 15 |
| 15:16 | 18. | 400m zmienny | M czyzn | Serie na czas | 12 + | 0:13 | 2 Serie | 16 |
| 15:29 | Koniec sesji | | | | Całkowity czas | 7:29 | | |

Harmonogram sesji nr 2 - Bijemy Rekordy pod Patronatem Pawła Korzeniowskiego II
17/12/2022 - 16:00

Rozgrzewka mo liwa na basenie do rozplywania

| | | | | | | | | |
|-------|--------------|-----------------|---------|------------------|----------------|------|----------|-----|
| 16:00 | 5. | 200m motylkowy | Kobiet | Najszybsza seria | 12 + | 0:03 | 1 Seria | 8 |
| 16:03 | 6. | 200m motylkowy | M czyzn | Najszybsza seria | 12 + | 0:03 | 1 Seria | 8 |
| 16:06 | 19. | 100m grzbietowy | Kobiet | Serie na czas | Open | 0:29 | 12 Serie | 92 |
| 16:35 | 20. | 100m grzbietowy | M czyzn | Serie na czas | Open | 0:26 | 11 Serie | 82 |
| 17:01 | 21. | 100m klasyczny | Kobiet | Serie na czas | Open | 0:30 | 13 Serie | 103 |
| 17:31 | 22. | 100m klasyczny | M czyzn | Serie na czas | Open | 0:25 | 11 Serie | 82 |
| 17:56 | 23. | 100m dowolny | Kobiet | Serie na czas | Open | 0:44 | 21 Serie | 162 |
| 18:40 | 24. | 100m dowolny | M czyzn | Serie na czas | Open | 0:42 | 22 Serie | 176 |
| 19:22 | 25. | 200m zmienny | Kobiet | Serie na czas | 11 + | 0:35 | 9 Serie | 66 |
| 19:57 | 26. | 200m zmienny | M czyzn | Serie na czas | 11 + | 0:25 | 7 Serie | 56 |
| 20:22 | 27. | 100m motylkowy | Kobiet | Serie na czas | 11 + | 0:17 | 8 Serie | 57 |
| 20:39 | 28. | 100m motylkowy | M czyzn | Serie na czas | 11 + | 0:17 | 9 Serie | 71 |
| 20:56 | 29. | 50m grzbietowy | Kobiet | Serie na czas | Open | 0:22 | 14 Serie | 107 |
| 21:18 | 30. | 50m grzbietowy | M czyzn | Serie na czas | Open | 0:17 | 11 Serie | 82 |
| 21:35 | 31. | 400m dowolny | Kobiet | Serie na czas | 12 + | 0:17 | 3 Serie | 23 |
| 21:52 | 32. | 400m dowolny | M czyzn | Serie na czas | 12 + | 0:16 | 3 Serie | 24 |
| 22:08 | Koniec sesji | | | | Całkowity czas | 6:08 | | |