

**Harmonogram sesji nr 1 - Bijemy Rekordy pod Patronatem Pawła Korzeniowskiego I**
**22/12/2023 - 8:00**

Rozgrzewka: 7:00 do 7:55

8:00	1.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:20	6 Serie	48
8:20	2.	200m grzbietowy	M czynn	Serie na czas	11 +	0:21	6 Serie	48
8:41	3.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:29	25 Serie	196
9:10	4.	50m dowolny	M czynn	Serie na czas	Open	0:32	29 Serie	231
9:42	5.	200m motylkowy	Kobiet	Eliminacje	12 +	0:18	5 Serie	34
10:00	6.	200m motylkowy	M czynn	Eliminacje	12 +	0:17	5 Serie	36
10:17	7.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:19	14 Serie	105
10:36	8.	50m klasyczny	M czynn	Serie na czas	Open	0:19	14 Serie	110
10:55	9.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:33	16 Serie	125
11:28	10.	100m zmienny	M czynn	Serie na czas	Open	0:33	16 Serie	127
12:01	11.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:35	11 Serie	88
12:36	12.	200m dowolny	M czynn	Serie na czas	11 +	0:32	11 Serie	88
13:08	13.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:21	17 Serie	136
13:29	14.	50m motylkowy	M czynn	Serie na czas	Open	0:21	18 Serie	141
13:50	15.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:22	6 Serie	48
14:12	16.	200m klasyczny	M czynn	Serie na czas	11 +	0:21	6 Serie	48
14:33	17.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:19	3 Serie	24
14:52	18.	400m zmienny	M czynn	Serie na czas	12 +	0:18	3 Serie	24
15:10	Koniec sesji				Całkowity czas		7:10	

**Harmonogram sesji nr 2 - Bijemy Rekordy pod Patronatem Pawła Korzeniowskiego II**
**22/12/2023 - 16:00**

Rozgrzewka mo liwa na basenie do rozplywania

16:00	5.	200m motylkowy	Kobiet	Finał	12 +	0:03	1 Seria	-
16:03	6.	200m motylkowy	M czynn	Finał	12 +	0:03	1 Seria	-
16:06	19.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:31	15 Serie	117
16:37	20.	100m grzbietowy	M czynn	Serie na czas	Open	0:26	12 Serie	96
17:03	21.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:25	12 Serie	94
17:28	22.	100m klasyczny	M czynn	Serie na czas	Open	0:27	13 Serie	104
17:55	23.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:42	23 Serie	181
18:37	24.	100m dowolny	M czynn	Serie na czas	Open	0:47	26 Serie	201
19:24	25.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:27	8 Serie	64
19:51	26.	200m zmienny	M czynn	Serie na czas	11 +	0:26	8 Serie	64
20:17	27.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:20	10 Serie	78
20:37	28.	100m motylkowy	M czynn	Serie na czas	11 +	0:19	10 Serie	79
20:56	29.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:20	14 Serie	112
21:16	30.	50m grzbietowy	M czynn	Serie na czas	Open	0:16	12 Serie	95
21:32	31.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:22	4 Serie	32
21:54	32.	400m dowolny	M czynn	Serie na czas	12 +	0:21	4 Serie	32
22:15	Koniec sesji				Całkowity czas		6:15	