



### Harmonogram sesji nr 1 - GP Małopolski Puch. Wszecstronno ci Stylowej I

30/9/2023 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:55

9:00	1.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:15	7 Serie	55
9:15	2.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:18	9 Serie	68
9:33	3.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:16	7 Serie	56
9:49	4.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:17	8 Serie	63
10:06	5.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:14	6 Serie	48
10:20	6.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:18	8 Serie	63
10:38	Koniec sesji			Całkowity czas		1:38		

### Harmonogram sesji nr 2 - GP Małopolski Puch. Wszecstronno ci Stylowej II

30/9/2023 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:55

15:00	7.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:15	8 Serie	57
15:15	8.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:17	9 Serie	72
15:32	9.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:33	5 Serie	37
16:05	10.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:44	7 Serie	52
16:49	11.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:13	2 Serie	11
17:02	12.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:11	2 Serie	13
17:13	Koniec sesji			Całkowity czas		2:13		