

**Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I****2023-11-10 - 15:00**

Rozgrzewka: 14:00 do 14:45

15:00	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:16	10 Serie	100
15:16	2.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:25	19 Serie	190
15:41	3.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:21	5 Serie	43
16:02	4.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:40	9 Serie	84
16:42	5.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	100 +	0:16	4 Serie	35
16:58	6.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:46	3 Serie	27
17:44	7.	800m dowolny	M czyzn	Serie na czas	20 +	1:20	5 Serie	48
19:04	8.	1500m dowolny	Kobiet	Serie na czas	20 +	1:04	2 Serie	13
20:08	9.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	20 +	2:13	4 Serie	31
22:21	Koniec sesji				Całkowity czas	7:21		

**Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II****2023-11-11 - 9:00**

Rozgrzewka: 8:00 do 8:45

9:00	10.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:12	6 Serie	52
9:12	11.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:15	9 Serie	82
9:27	12.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:28	5 Serie	46
9:55	13.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:36	8 Serie	77
10:31	14.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:18	7 Serie	67
10:49	15.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:27	13 Serie	129
11:16	16.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:20	7 Serie	65
11:36	17.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:27	12 Serie	116
12:03	18.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:09	2 Serie	17
12:12	19.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:24	5 Serie	49
12:36	20.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	100 +	0:15	4 Serie	33
12:51	Koniec sesji				Całkowity czas	3:51		

**Harmonogram sesji nr 3 - BLOK III****2023-11-11 - 15:00**

Rozgrzewka: 14:00 do 14:45

15:00	Uroczyste Otwarcie Zawodów					0:15		
15:15	21.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:18	6 Serie	53
15:33	22.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:27	11 Serie	105
16:00	23.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:10	7 Serie	64
16:10	24.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:17	12 Serie	120
16:27	25.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:16	5 Serie	43
16:43	26.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:18	7 Serie	65
17:01	27.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:28	6 Serie	55
17:29	28.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:39	10 Serie	100
18:08	29.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:25	3 Serie	23
18:33	30.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:41	5 Serie	50
19:14	31.	4 x 50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	100 +	0:08	2 Serie	17
19:22	32.	4 x 50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	100 +	0:13	4 Serie	37
19:35	Koniec sesji				Całkowity czas	4:35		

## Harmonogram sesji nr 4 - BLOK IV

2023-11-12 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:45

9:00	33.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:10	4 Serie	35
9:10	34.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:19	8 Serie	73
9:29	35.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:22	4 Serie	38
9:51	36.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:23	5 Serie	50
10:14	37.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:13	7 Serie	66
10:27	38.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:16	11 Serie	110
10:43	39.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:57	6 Serie	52
11:40	40.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	20 +	1:21	10 Serie	94
13:01	41.	4 x 50m zmienny	Kobiet	Serie na czas	100 +	0:08	2 Serie	11
13:09	42.	4 x 50m zmienny	M czyzn	Serie na czas	100 +	0:14	4 Serie	35
13:23	Koniec sesji				Całkowity czas	4:23		