

2023 Memoriał Henryka Kosakowskiego  
Lublin, 20.5.2023

## Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

20.05.2023 - 9:00

Rozgrzewka: 8:15 do 8:55

9:00	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:09	6 Serie	53
9:09	2.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:11	8 Serie	76
9:20	3.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:04	3 Serie	23
9:24	4.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:03	2 Serie	20
9:27	5.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:14	2 Serie	19
9:41	6.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:19	3 Serie	23
10:00	7.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:07	2 Serie	12
10:07	8.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:05	1 Seria	9
10:12	9.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:07	3 Serie	23
10:19	10.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:10	4 Serie	36
10:29	11.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:05	2 Serie	16
10:34	12.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:07	3 Serie	25
10:41	13.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:08	2 Serie	18
10:49	14.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:09	2 Serie	13
10:58	15.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:12	3 Serie	29
11:10	16.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:14	4 Serie	35
11:24	Koniec sesji			Całkowity czas		2:24		

## Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

20.05.2023 - 15:00

Rozgrzewka: 14:15 do 14:55

15:00	17.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:05	3 Serie	24
15:05	18.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:06	4 Serie	37
15:11	19.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:05	3 Serie	27
15:16	20.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:06	4 Serie	40
15:22	21.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:04	1 Seria	4
15:26	22.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:08	2 Serie	14
15:34	23.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:07	3 Serie	25
15:41	24.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:04	2 Serie	15
15:45	25.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:09	2 Serie	12
15:54	26.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:09	2 Serie	19
16:03	27.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:09	4 Serie	35
16:12	28.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:13	6 Serie	52
16:25	29.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:07	1 Seria	7
16:32	30.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:06	1 Seria	7
16:38	Koniec sesji			Całkowity czas		1:38		