

Arena Grand Prix Puchar Polski
Lublin, 4. - 5.11.2023

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

04.11.2023 - 9:00

Rozgrzewka: 7:30 do 8:50

9:00	1.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:04	3 Serie	29
9:04	2.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:06	2 Serie	19
9:10	3.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:06	3 Serie	25
9:16	4.	200m dowolny	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:14	5 Serie	50
9:30	5.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:05	4 Serie	32
9:35	6.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:06	5 Serie	49
9:41	7.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:12	4 Serie	36
9:53	8.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:09	5 Serie	47
10:02	9.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	3 Serie	27
10:12	10.	1500m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:21	1 Seria	6
10:33	11.	800m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:30	3 Serie	30
11:03	4.	200m dowolny	M czyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:04	1 Seria	7
11:07	Koniec sesji				Całkowity czas	2:07		

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

04.11.2023 - 17:00

Rozgrzewka: 15:30 do 16:40

16:50	UROCZYSTE OTWARCIE ZAWODÓW							0:10
17:00	12.	400m dowolny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:17	3 Serie	30
17:17	13.	400m dowolny	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:15	3 Serie	30
17:32	14.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:06	3 Serie	25
17:38	15.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:03	3 Serie	30
17:41	16.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:07	2 Serie	16
17:48	17.	50m dowolny	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:06	5 Serie	50
17:54	18.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:07	4 Serie	31
18:01	19.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:10	3 Serie	25
18:11	20.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:06	5 Serie	50
18:17	21.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:06	2 Serie	19
18:23	22.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:13	2 Serie	16
18:36	23.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:06	1 Seria	9
18:42	12.	400m dowolny	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:06	1 Seria	3
18:48	13.	400m dowolny	M czyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:11	2 Serie	14
18:59	17.	50m dowolny	M czyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:05	4 Serie	37
19:04	Koniec sesji				Całkowity czas	2:04		

Harmonogram sesji nr 3 - III BLOK

05.11.2023 - 9:00

Rozgrzewka: 7:30 do 8:50

9:00	24.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:11	3 Serie	21
9:11	25.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:03	2 Serie	19
9:14	26.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:05	4 Serie	32
9:19	27.	100m dowolny	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:08	5 Serie	50
9:27	28.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:07	2 Serie	16
9:34	29.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:07	4 Serie	34
9:41	30.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:09	5 Serie	45
9:50	31.	50m motylkowy	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:06	5 Serie	50
9:56	32.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:09	3 Serie	27
10:05	33.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:33	3 Serie	22
10:38	34.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:37	2 Serie	18
11:15	27.	100m dowolny	M czyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:03	2 Serie	13
11:18	31.	50m motylkowy	M czyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:01	1 Seria	5
11:19	Koniec sesji				Całkowity czas	2:19		