



Małopolska
swim team



Grand Prix Małopolski Runda II
O wi cim, 15/4/2023



Harmonogram sesji nr 1 - Grand Prix Małopolski Runda II

15/4/2023 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:55

9:00	1.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	14 +	0:05	2 Serie	16
9:05	2.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:21	3 Serie	17
9:26	3.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:12	2 Serie	10
9:38	4.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:15	8 Serie	57
9:53	5.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:19	11 Serie	82
10:12	6.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:12	3 Serie	21
10:24	7.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:12	3 Serie	19
10:36	8.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:09	4 Serie	30
10:45	9.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:10	5 Serie	38
10:55	10.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:12	3 Serie	18
11:07	11.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:10	3 Serie	22
11:17	12.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:43	7 Serie	50
12:00	13.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:34	6 Serie	48
12:34	Koniec sesji				Całkowity czas	3:34		