

2022 LOZP CUP
Lublin, 8.10.2022**Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK****08.10.2022 - 9:45**

Rozgrzewka: 9:00 do 9:40

9:45	1.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:04	2 Serie	20
9:49	2.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:06	3 Serie	23
9:55	3.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:04	2 Serie	18
9:59	4.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:08	4 Serie	38
10:07	5.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:06	3 Serie	28
10:13	6.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:09	5 Serie	41
10:22	7.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:04	2 Serie	17
10:26	8.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:07	3 Serie	24
10:33	Przerwa techniczna					0:20		
10:53	9.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:12	4 Serie	32
11:05	10.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:18	6 Serie	52
11:23	Koniec sesji							
						Całkowity czas	1:38	

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK**08.10.2022 - 15:45**

Rozgrzewka: 15:00 do 15:40

15:45	11.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:28	4 Serie	36
16:13	12.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:40	6 Serie	57
16:53	Koniec sesji							
						Całkowity czas	1:08	