

III Aquathlon Rzeszów 2020, Mistrzostwa Polski w Aquathlonie
Rzeszów, 06.11.2020**Harmonogram sesji nr 1 - Pi tek, 6 Listopad 2020****06.11.2020 - 8:30**

Rozgrzewka: 8:30 do 8:50

8:30	Rozgrzewka MK8, MK10, MK12					0:30		
9:00	1. 100m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	8 - 9	0:09	3 Serie	17	
9:09	2. 200m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	10 - 13	0:40	9 Serie	50	
9:49	Rozgrzewka MK14, MK16, MK18, E				0:20			
10:09	3. 400m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	14 - 15	0:31	4 Serie	24	
10:40	4. 600m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	16 - 17	0:47	5 Serie	25	
11:27	5. 800m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	18 +	0:22	2 Serie	8	
11:49	Rozgrzewka AG				0:15			
12:04	6. 500m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	18 +	0:33	3 Serie	18	
12:37	Koniec sesji			Całkowity czas	4:07			