



Klubowe Mistrzostwa Polski Juniorów w Pływaniu  
Dębica, 12-13.02.2021r.

**Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I**

**12.02.2021 - 17:00**

Rozgrzewka: 16:00 do 16:45

17:00	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 - 19	0:07	6 Serie	45
17:07	2.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 - 19	0:08	8 Serie	59
17:15	3.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 - 19	0:07	5 Serie	33
17:22	4.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 - 19	0:07	6 Serie	42
17:29	5.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 - 19	0:08	4 Serie	30
17:37	6.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 - 19	0:08	5 Serie	37
17:45	7.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 - 19	0:15	5 Serie	33
18:00	8.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 - 19	0:17	6 Serie	42
18:17	9.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 - 19	0:14	4 Serie	28
18:31	10.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 - 19	0:12	4 Serie	29
18:43	11.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 - 19	0:25	4 Serie	27
19:08	12.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 - 19	0:29	5 Serie	36
19:37	13.	4 x 100m dowolny	Mieszane	Serie na czas	14 - 19	0:10	2 Serie	14
19:47	Koniec sesji				Całkowity czas	2:47		

**Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II**

**13.02.2021 - 9:00**

Rozgrzewka: 7:45 do 8:45

9:00	14.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 - 19	0:06	5 Serie	38
9:06	15.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 - 19	0:08	7 Serie	51
9:14	16.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 - 19	0:06	5 Serie	34
9:20	17.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 - 19	0:07	5 Serie	39
9:27	18.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 - 19	0:22	4 Serie	31
9:49	19.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 - 19	0:26	5 Serie	39
10:15	20.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 - 19	0:10	5 Serie	36
10:25	21.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 - 19	0:09	5 Serie	38
10:34	22.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 - 19	0:16	5 Serie	33
10:50	23.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 - 19	0:16	5 Serie	38
11:06	24.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 - 19	0:10	2 Serie	13
11:16	25.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 - 19	0:09	2 Serie	15
11:25	26.	4 x 100m zmienny	Mieszane	Serie na czas	14 - 19	0:10	2 Serie	12
11:35	Koniec sesji				Całkowity czas	2:35		

**Harmonogram sesji nr 3 - BLOK III**

**13.02.2021 - 16:15**

Rozgrzewka: 15:00 do 16:00

16:15	27.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 - 19	0:10	3 Serie	24
16:25	28.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 - 19	0:12	4 Serie	29
16:37	29.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 - 19	0:10	6 Serie	48
16:47	30.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 - 19	0:12	7 Serie	49
16:59	31.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 - 19	0:08	4 Serie	30
17:07	32.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 - 19	0:09	5 Serie	38
17:16	33.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 - 19	0:14	4 Serie	27
17:30	34.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 - 19	0:16	5 Serie	40
17:46	35.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 - 19	0:22	2 Serie	16
18:08	36.	800m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 - 19	0:20	2 Serie	16
18:28	37.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 - 19	0:11	2 Serie	14
18:39	38.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 - 19	0:10	2 Serie	15
18:49	Koniec sesji				Całkowity czas	2:34		

