



Letnie Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego
Dębica, 18-19.06.2022

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

18.06.2022 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:22	16 Serie	121
10:22	2.	50m dowolny	M czynn	Serie na czas	12 +	0:17	14 Serie	108
10:39	3.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:16	10 Serie	75
10:55	4.	50m klasyczny	M czynn	Serie na czas	12 +	0:12	8 Serie	57
11:07	5.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:09	4 Serie	28
11:16	6.	100m motylkowy	M czynn	Serie na czas	12 +	0:12	5 Serie	33
11:28	7.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:28	8 Serie	58
11:56	8.	200m dowolny	M czynn	Serie na czas	12 +	0:28	8 Serie	57
12:24	9.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:12	3 Serie	20
12:36	10.	200m grzbietowy	M czynn	Serie na czas	12 +	0:15	4 Serie	27
12:51	11.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:15	2 Serie	14
13:06	12.	400m zmienny	M czynn	Serie na czas	13 +	0:12	2 Serie	15
13:18	13.	4 x 50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:	Cnierozstawione	-
13:21	14.	4 x 50m dowolny	M czynn	Serie na czas	Open	0:	Cnierozstawione	-
13:24	Koniec sesji				Całkowity czas	3:24		

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

18.06.2022 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:50

15:00	15.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:14	10 Serie	80
15:14	16.	50m motylkowy	M czynn	Serie na czas	12 +	0:13	10 Serie	74
15:27	17.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:18	11 Serie	84
15:45	18.	50m grzbietowy	M czynn	Serie na czas	12 +	0:12	8 Serie	60
15:57	19.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:32	5 Serie	33
16:29	20.	400m dowolny	M czynn	Serie na czas	12 +	0:41	6 Serie	41
17:10	21.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:20	8 Serie	58
17:30	22.	100m klasyczny	M czynn	Serie na czas	12 +	0:16	7 Serie	51
17:46	23.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:16	4 Serie	29
18:02	24.	200m zmienny	M czynn	Serie na czas	12 +	0:22	6 Serie	43
18:24	25.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:	Cnierozstawione	-
18:29	26.	4 x 100m dowolny	M czynn	Serie na czas	Open	0:	Cnierozstawione	-
18:34	Koniec sesji				Całkowity czas	3:34		

Harmonogram sesji nr 3 - III BLOK

19.06.2022 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	27.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	2 Serie	14
10:10	28.	200m motylkowy	M czynn	Serie na czas	12 +	0:12	3 Serie	22
10:22	29.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:25	12 Serie	96
10:47	30.	100m dowolny	M czynn	Serie na czas	12 +	0:24	12 Serie	96
11:11	31.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:17	7 Serie	53
11:28	32.	100m grzbietowy	M czynn	Serie na czas	12 +	0:14	6 Serie	43
11:42	33.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:22	5 Serie	34
12:04	34.	200m klasyczny	M czynn	Serie na czas	12 +	0:21	5 Serie	35
12:25	35.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:25	2 Serie	15
12:50	36.	1500m dowolny	M czynn	Serie na czas	13 +	0:45	2 Serie	16
13:35	37.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:	Cnierozstawione	-
13:41	38.	4 x 100m zmienny	M czynn	Serie na czas	Open	0:	Cnierozstawione	-
13:46	Koniec sesji				Całkowity czas	3:46		