



Otwarte Letnie Mistrzostwa Warszawy w Pływaniu
Warszawa, 4. - 5.6.2021



Harmonogram sesji nr 1 - I Blok

04.06.2021 - 8:45

Rozgrzewka: 8:00 do 8:45

8:45	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 14	0:22	16 Serie	157
9:07	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	8 - 14	0:22	17 Serie	170
9:29	3.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 14	0:15	10 Serie	100
9:44	4.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	8 - 14	0:16	10 Serie	98
10:00	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 14	0:16	4 Serie	39
10:16	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 14	0:15	4 Serie	37
10:31	7.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 14	0:09	4 Serie	38
10:40	8.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 14	0:09	4 Serie	35
10:49	9.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 14	0:15	4 Serie	38
11:04	10.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 14	0:14	4 Serie	33
11:18	Koniec sesji			Całkowity czas		2:33		

Harmonogram sesji nr 2 - II Blok

04.06.2021 - 16:00

Rozgrzewka: 15:00 do 15:45

16:00	11.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 14	0:27	13 Serie	121
16:27	12.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	8 - 14	0:28	14 Serie	138
16:55	13.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 14	0:19	8 Serie	76
17:14	14.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	9 - 14	0:17	7 Serie	63
17:31	15.	200m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 14	0:05	1 Serie	9
17:36	16.	200m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 14	0:07	2 Serie	15
17:43	17.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 14	0:19	8 Serie	76
18:02	18.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	8 - 14	0:16	7 Serie	65
18:18	19.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 14	0:33	5 Serie	43
18:51	20.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 14	0:26	4 Serie	36
19:17	Koniec sesji			Całkowity czas		3:17		

Harmonogram sesji nr 3 - III Blok

05.06.2021 - 8:45

Rozgrzewka: 8:00 do 8:45

8:45	21.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 14	0:16	11 Serie	101
9:01	22.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	8 - 14	0:12	9 Serie	83
9:13	23.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 14	0:18	11 Serie	102
9:31	24.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	8 - 14	0:14	9 Serie	83
9:45	25.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 14	0:17	4 Serie	38
10:02	26.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10 - 14	0:17	4 Serie	32
10:19	27.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 14	0:23	6 Serie	52
10:42	28.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 14	0:30	8 Serie	73
11:12	29.	400m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 14	0:20	3 Serie	22
11:32	30.	400m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11 - 14	0:18	3 Serie	23
11:50	Koniec sesji			Całkowity czas		3:05		