

PowerSwim Ciechanów - 2021 Ka dy Pływa Chce
Ciechanów, 16.10.2021

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

16.10.2021 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:45

9:00	1.	50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	Open	0:07	6 Serie	33
9:07	2.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:10	5 Serie	30
9:17	3.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:10	5 Serie	26
9:27	4.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:11	3 Serie	17
9:38	5.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:11	3 Serie	18
9:49	6.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:29	14 Serie	81
10:18	7.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:30	15 Serie	87
10:48	8.	50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	Open		brak zgłosze	-
10:48	9.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:17	4 Serie	24
11:05	10.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:19	5 Serie	30
11:24	11.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:26	12 Serie	68
11:50	12.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:24	12 Serie	69
12:14	Koniec sesji				Całkowity czas	3:14		

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

16.10.2021 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:45

15:00	13.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:30	8 Serie	47
15:30	14.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:30	9 Serie	54
16:00	15.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:19	8 Serie	47
16:19	16.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:18	8 Serie	46
16:37	17.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:04	1 Seria	6
16:41	18.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:06	2 Serie	8
16:47	19.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:23	10 Serie	60
17:10	20.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:19	9 Serie	54
17:29	21.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:12	3 Serie	18
17:41	22.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:18	5 Serie	26
17:59	Koniec sesji				Całkowity czas	2:59		