



SWIM BIOSIS



Norco



Warszawa

KLUBBEN.pl

## OTWARTE LETNIE MISTRZOSTWA WARSZAWY

Warszawa, 7. - 8.6.2024

## Harmonogram sesji nr 1 - I Blok

07.06.2024 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:45

9:00	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 16	0:27	22 Serie	216
9:27	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 16	0:28	23 Serie	228
9:55	3.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 16	0:23	15 Serie	144
10:18	4.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 16	0:21	13 Serie	127
10:39	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 16	0:27	7 Serie	64
11:06	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 16	0:24	6 Serie	60
11:30	7.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 16	0:10	5 Serie	44
11:40	8.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 16	0:10	5 Serie	45
11:50	9.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 16	0:22	6 Serie	51
12:12	10.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 16	0:18	5 Serie	47
12:30	Koniec sesji			Całkowity czas		3:30		

## Harmonogram sesji nr 2 - II Blok

07.06.2024 - 16:00

Rozgrzewka: 15:00 do 15:45

16:00	11.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 16	0:32	15 Serie	141
16:32	12.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 16	0:32	17 Serie	170
17:04	13.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 16	0:19	8 Serie	74
17:23	14.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10 - 16	0:18	8 Serie	78
17:41	15.	200m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 16	0:09	2 Serie	18
17:50	16.	200m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 16	0:07	2 Serie	14
17:57	17.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 16	0:26	11 Serie	101
18:23	18.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 16	0:20	9 Serie	90
18:43	19.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 16	0:33	5 Serie	43
19:16	20.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 16	0:32	5 Serie	44
19:48	Koniec sesji			Całkowity czas		3:48		

## Harmonogram sesji nr 3 - III Blok

08.06.2024 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:45

9:00	21.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	- 16	0:05	2 Serie	17
9:05	22.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 16	0:16	12 Serie	118
9:21	23.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	- 16	0:14	12 Serie	117
9:35	24.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 16	0:18	12 Serie	111
9:53	25.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 16	0:18	12 Serie	118
10:11	26.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 16	0:22	5 Serie	45
10:33	27.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10 - 16	0:21	5 Serie	41
10:54	28.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 16	0:29	8 Serie	78
11:23	29.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 16	0:36	10 Serie	98
11:59	30.	400m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 16	0:14	2 Serie	19
12:13	31.	400m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11 - 16	0:13	2 Serie	16
12:26	Koniec sesji			Całkowity czas		3:26		