

### Harmonogram sesji nr 1 - 28. Maj 21

2021.05.28 - 9:00

Rozgrzewka: 7:50 do 8:50

Rozgrzewka:

Kobiety 7:50-8:20,

Mężczyźni 8:20-8:50

9:00	1.	100m dowolny	Mężczyźni	Serie na czas	13 - 95	0:33	15 Serie	150
9:33	2.	100m dowolny	Kobiety	Serie na czas	13 - 95	0:25	11 Serie	104
9:58	3.	50m klasyczny	Mężczyźni	Serie na czas	13 - 95	0:12	7 Serie	66
10:10	4.	50m klasyczny	Kobiety	Serie na czas	13 - 95	0:14	8 Serie	72
10:24	5.	200m motylkowy	Mężczyźni	Serie na czas	13 - 95	0:08	2 Serie	12
10:32	6.	200m motylkowy	Kobiety	Serie na czas	13 - 95	0:04	1 Seria	10
10:36	7.	200m zmienny	Mężczyźni	Serie na czas	13 - 95	0:19	5 Serie	44
10:55	8.	200m zmienny	Kobiety	Serie na czas	13 - 95	0:19	5 Serie	41
11:14	9.	100m grzbietowy	Mężczyźni	Serie na czas	13 - 95	0:17	7 Serie	61
11:31	10.	100m grzbietowy	Kobiety	Serie na czas	13 - 95	0:12	5 Serie	49
11:43	11.	4 x 100m zmienny	Mężczyźni	Serie na czas	13 - 95	0:12	2 Serie	14
11:55	12.	4 x 100m zmienny	Kobiety	Serie na czas	13 - 95	0:06	1 Seria	10
12:01	Koniec sesji			Całkowity czas		3:01		

### Harmonogram sesji nr 2 - 28. Maj 21

2021.05.28 - 13:15

Rozgrzewka: od 12:15

Rozgrzewka:

Kobiety 12:15-12:30

Mężczyźni 12:30-12:45, po 12:45 w basenie rozgrzewkowym

13:15	13.	200m dowolny	Mężczyźni	Serie na czas	13 - 95	0:27	8 Serie	76
13:42	14.	200m dowolny	Kobiety	Serie na czas	13 - 95	0:18	5 Serie	48
14:00	15.	100m klasyczny	Mężczyźni	Serie na czas	13 - 95	0:15	6 Serie	52
14:15	16.	100m klasyczny	Kobiety	Serie na czas	13 - 95	0:16	6 Serie	51
14:31	17.	50m motylkowy	Mężczyźni	Serie na czas	13 - 95	0:22	13 Serie	125
14:53	18.	50m motylkowy	Kobiety	Serie na czas	13 - 95	0:17	10 Serie	98
15:10	19.	200m grzbietowy	Mężczyźni	Serie na czas	13 - 95	0:18	5 Serie	41
15:28	20.	200m grzbietowy	Kobiety	Serie na czas	13 - 95	0:17	4 Serie	37
15:45	21.	1500m dowolny	Mężczyźni	Serie na czas	13 - 95	0:39	2 Serie	12
16:24	22.	800m dowolny	Kobiety	Serie na czas	13 - 95	0:27	2 Serie	16
16:51	23.	4 x 100m dowolny	Mężczyźni	Serie na czas	13 - 95	0:11	2 Serie	15
17:02	24.	4 x 100m dowolny	Kobiety	Serie na czas	13 - 95	0:06	1 Seria	10
17:08	Koniec sesji			Całkowity czas		3:53		

### Harmonogram sesji nr 3 - 29. Maj 21

2021.05.29 - 9:00

Rozgrzewka: 7:50 do 8:50

Rozgrzewka:

Kobiety 7:50-8:20,

Mężczyźni 8:20-8:50

9:00	25.	400m dowolny	Mężczyźni	Serie na czas	13 - 95	0:31	5 Serie	43
9:31	26.	400m dowolny	Kobiety	Serie na czas	13 - 95	0:33	5 Serie	42
10:04	27.	50m dowolny	Mężczyźni	Serie na czas	13 - 95	0:27	17 Serie	162
10:31	28.	50m dowolny	Kobiety	Serie na czas	13 - 95	0:20	13 Serie	122
10:51	29.	200m klasyczny	Mężczyźni	Serie na czas	13 - 95	0:19	4 Serie	33
11:10	30.	200m klasyczny	Kobiety	Serie na czas	13 - 95	0:18	4 Serie	32
11:28	31.	100m motylkowy	Mężczyźni	Serie na czas	13 - 95	0:14	6 Serie	57
11:42	32.	100m motylkowy	Kobiety	Serie na czas	13 - 95	0:13	5 Serie	46
11:55	33.	50m grzbietowy	Mężczyźni	Serie na czas	13 - 95	0:13	8 Serie	71
12:08	34.	50m grzbietowy	Kobiety	Serie na czas	13 - 95	0:12	7 Serie	69

OTWARTE LETNIE MISTRZOSTWA DOLNEGO LASKA – VI Memoriał im. Andrzeja Wernera  
Wrocław, 28-29.05.2021r.

---

12:20	35.	4 x 200m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	13 - 95	0:11	1 Seria	5
12:31	36.	4 x 200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 - 95	0:11	1 Seria	5
12:42		Koniec sesji			Całkowity czas	3:42		