

OTWARTE LETNIE MISTRZOSTWA DOLNEGO L SKA
Wrocław, 28-29.05.2022r.

Harmonogram sesji nr 1 - 28. Maj 22

28.05.2022 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:50

Rozgrzewka:

Kobiety 7:50-8:20,

M czy ni 8:20-8:50

9:00	1.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 - 50	0:27	10 Serie	93
9:27	2.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:27	10 Serie	91
9:54	3.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	13 - 50	0:12	6 Serie	54
10:06	4.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:15	6 Serie	58
10:21	5.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	13 - 50	0:06	2 Serie	11
10:27	6.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:09	2 Serie	15
10:36	7.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	13 - 50	0:15	3 Serie	30
10:51	8.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:12	3 Serie	30
11:03	9.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	13 - 50	0:15	4 Serie	40
11:18	10.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:18	5 Serie	46
11:36	11.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 - 50	0:09	1 Seria	4
11:45	12.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 - 50	0:06	1 Seria	7
11:51	Koniec sesji				Całkowity czas	2:51		

Harmonogram sesji nr 2 - 28. Maj 22

28.05.2022 - 13:15

Rozgrzewka: 12:15 do 13:05

Rozgrzewka:

Kobiety 12:15-12:30

M czy ni 12:30-12:45, po 12:45 w basenie rozgrzewkowym

13:15	13.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 - 50	0:21	5 Serie	42
13:36	14.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:18	5 Serie	48
13:54	15.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	13 - 50	0:12	4 Serie	37
14:06	16.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:18	5 Serie	43
14:24	17.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	13 - 50	0:21	10 Serie	94
14:45	18.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:15	8 Serie	72
15:00	19.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	13 - 50	0:15	3 Serie	22
15:15	20.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:18	3 Serie	27
15:33	21.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 - 50	0:45	2 Serie	13
16:18	22.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:27	2 Serie	18
16:45	23.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 - 50	0:06	1 Seria	4
16:51	24.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 - 50	0:06	1 Seria	7
16:57	Koniec sesji				Całkowity czas	3:42		

Harmonogram sesji nr 3 - 29. Maj 22

29.05.2022 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:50

Rozgrzewka:

Kobiety 7:50-8:20,

M czy ni 8:20-8:50

9:00	25.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 - 50	0:27	4 Serie	36
9:27	26.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:27	4 Serie	39
9:54	27.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 - 50	0:24	11 Serie	109
10:18	28.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:21	10 Serie	99
10:39	29.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	13 - 50	0:06	2 Serie	14
10:45	30.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:15	3 Serie	25
11:00	31.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	13 - 50	0:12	4 Serie	38
11:12	32.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:09	3 Serie	28
11:21	33.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	13 - 50	0:18	6 Serie	59
11:39	34.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:21	7 Serie	67

OTWARTE LETNIE MISTRZOSTWA DOLNEGO L SKA
Wrocław, 28-29.05.2022r.

12:00	35.	4 x 200m dowolny	M	czynn	Serie na czas	14 - 50	0:12	1 Seria	2
12:12	36.	4 x 200m dowolny	Kobiet		Serie na czas	14 - 50	0:12	1 Seria	5
12:24		Koniec sesji				Całkowity czas	3:24		