



DĘBICA

XV Mistrzostwa Polski Lekarzy w Pływaniu
Dębica, 07-09.10.2021**Harmonogram sesji nr 1 - I DZIE - Sesja popołudniowa****07.10.2021 - 15:00**

Rozgrzewka: 14:30 do 14:55

15:00	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	24 +	0:04	2 Serie	10
15:04	2.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	24 +	0:11	2 Serie	12
15:15	3.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	24 +	0:06	2 Serie	10
15:21	4.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	24 +	0:12	2 Serie	12
15:33	5.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	24 +	0:07	1 Seria	6
15:40	6.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	24 +	0:14	2 Serie	9
15:54	7.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	24 +	0:05	1 Seria	8
15:59	8.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	24 +	0:06	2 Serie	10
16:05	9.	4 x 50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:03	1 Seria	4
16:08	10.	4 x 50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:02	1 Seria	2
16:10	Koniec sesji				Całkowity czas	1:10		

Harmonogram sesji nr 2 - II DZIE - Sesja przedpołudniowa**08.10.2021 - 10:35**

Rozgrzewka: 9:30 do 9:55

10:35	11.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	24 +	0:04	1 Seria	8
10:39	12.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	24 +	0:06	1 Seria	8
10:45	13.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	24 +	0:12	1 Seria	7
10:57	14.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	24 +	0:26	1 Seria	6
11:23	15.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	24 +	0:04	2 Serie	9
11:27	16.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	24 +	0:08	2 Serie	10
11:35	17.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	24 +	0:04	1 Seria	2
11:39	18.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	24 +	0:11	1 Seria	3
11:50	19.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	Open	0:03	1 Seria	2
11:53	Koniec sesji				Całkowity czas	1:18		

Harmonogram sesji nr 3 - II DZIE - Sesja popołudniowa**08.10.2021 - 15:00**

Rozgrzewka: 14:30 do 14:55

15:00	20.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	24 +	0:06	1 Seria	8
15:06	21.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	24 +	0:09	2 Serie	10
15:15	22.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	24 +	0:02	1 Seria	4
15:17	23.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	24 +	0:05	1 Seria	5
15:22	24.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	24 +	0:07	1 Seria	7
15:29	25.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	24 +	0:14	2 Serie	9
15:43	26.	4 x 50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	Open	0:03	1 Seria	2
15:46	27.	50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	Open	0:06	1 Seria	6
15:52	28.	50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	Open		1 Seria	4
15:52	Koniec sesji				Całkowity czas	0:52		

Harmonogram sesji nr 4 - III DZIE - Sesja przedpołudniowa**09.10.2021 - 8:30**

Rozgrzewka: 8:00 do 8:25

8:30	29.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:04	1 Seria	6
8:34	30.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:06	2 Serie	13
8:40	31.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:21	1 Seria	7
9:01	32.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:55	1 Seria	5
9:56	Koniec sesji				Całkowity czas	1:26		