



Letnie Mistrzostwa Dolnego Śląska Wrocław 2025
Wrocław, 18.5.2025

H2O SHOP.PL
DOMAGAMY WYGRYWAĆ

Harmonogram sesji nr 1 - Sesja

18.05.2025 - 7:45

Rozgrzewka: 7:00 do 7:45

7:45	1.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:27	2 Serie	20
8:12	2.	1500m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	13 +	0:21	1 Seria	6
8:33	3.	800m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	13 +	0:15	1 Seria	10
8:48	Koniec sesji			Całkowity czas		1:03		

Harmonogram sesji nr 2 - Sesja

18.05.2025 - 9:30

Rozgrzewka: 8:45 do 9:25

9:30	4.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:18	14 Serie	132
9:48	5.	50m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	13 +	0:18	13 Serie	129
10:06	6.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:09	6 Serie	56
10:15	7.	50m klasyczny	Mężczyzn	Serie na czas	13 +	0:12	7 Serie	66
10:27	8.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:15	4 Serie	32
10:42	9.	200m grzbietowy	Mężczyzn	Serie na czas	13 +	0:12	3 Serie	27
10:54	10.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:06	3 Serie	29
11:00	11.	100m motylkowy	Mężczyzn	Serie na czas	13 +	0:09	4 Serie	33
11:09	12.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:18	4 Serie	32
11:27	13.	200m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	13 +	0:21	5 Serie	43
11:48	14.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:15	6 Serie	52
12:03	15.	100m klasyczny	Mężczyzn	Serie na czas	13 +	0:12	5 Serie	50
12:15	16.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:09	2 Serie	15
12:24	17.	200m motylkowy	Mężczyzn	Serie na czas	13 +	0:09	2 Serie	16
12:33	18.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:27	4 Serie	37
13:00	19.	400m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	13 +	0:33	4 Serie	33
13:33	Koniec sesji			Całkowity czas		4:03		

Harmonogram sesji nr 3 - Sesja

18.05.2025 - 14:05

Rozgrzewka: 13:30 do 14:00

14:06	20.	4 x 50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:0	nierozstawione	-
14:09	21.	4 x 50m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:0	nierozstawione	-
14:12	22.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:21	11 Serie	105
14:33	23.	100m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	13 +	0:24	11 Serie	106
14:57	24.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:09	5 Serie	47
15:06	25.	100m grzbietowy	Mężczyzn	Serie na czas	13 +	0:12	5 Serie	43
15:18	26.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:12	8 Serie	74
15:30	27.	50m motylkowy	Mężczyzn	Serie na czas	13 +	0:12	8 Serie	73
15:42	28.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:09	7 Serie	66
15:51	29.	50m grzbietowy	Mężczyzn	Serie na czas	13 +	0:09	6 Serie	53
16:00	30.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:15	3 Serie	27
16:15	31.	200m klasyczny	Mężczyzn	Serie na czas	13 +	0:15	4 Serie	37
16:30	32.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:18	2 Serie	13
16:48	33.	400m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	13 +	0:15	2 Serie	12
17:03	34.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:18	5 Serie	46
17:21	35.	200m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	13 +	0:18	6 Serie	60
17:39	Koniec sesji			Całkowity czas		3:34		