

Otwarte Wiosenne Mistrzostwa Okręgu Warszawsko Mazowieckiego
Warszawa, 16.4.2021

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

16.04.2021 - 9:15

Rozgrzewka: od 8:30

9:15	1.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	2 Serie	9
9:25	2.	4 x 100m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:14	3 Serie	14
9:39	3.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:15	14 Serie	79
9:54	4.	50m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:19	18 Serie	105
10:13	5.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:07	6 Serie	34
10:20	6.	50m klasyczny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:10	8 Serie	43
10:30	7.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	5 Serie	28
10:40	8.	100m motylkowy	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:17	10 Serie	55
10:57	9.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:18	6 Serie	31
11:15	10.	200m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:26	8 Serie	45
11:41	11.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:11	3 Serie	17
11:52	12.	200m grzbietowy	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:14	4 Serie	20
12:06	13.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	5 Serie	27
12:16	14.	100m klasyczny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:15	7 Serie	39
12:31	15.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:06	1 Serie	5
12:37	16.	400m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:13	2 Serie	9
12:50	17.	4 x 200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:20	2 Serie	9
13:10	18.	4 x 200m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:17	2 Serie	10
13:27	Koniec sesji				Całkowity czas	4:12		

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

16.04.2021 - 16:15

Rozgrzewka: od 15:30

16:15	19.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:11	10 Serie	59
16:26	20.	50m motylkowy	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:16	14 Serie	80
16:42	21.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:07	6 Serie	32
16:49	22.	50m grzbietowy	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:09	7 Serie	37
16:58	23.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:17	10 Serie	55
17:15	24.	100m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:21	12 Serie	71
17:36	25.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:07	2 Serie	12
17:43	26.	200m klasyczny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:14	4 Serie	19
17:57	27.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:07	2 Serie	8
18:04	28.	200m motylkowy	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:16	5 Serie	27
18:20	29.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	5 Serie	26
18:30	30.	100m grzbietowy	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:08	4 Serie	24
18:38	31.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:14	4 Serie	24
18:52	32.	200m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:17	5 Serie	30
19:09	33.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:24	4 Serie	21
19:33	34.	400m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:28	5 Serie	29
20:01	35.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:09	2 Serie	10
20:10	36.	4 x 100m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:09	2 Serie	11
20:19	Koniec sesji				Całkowity czas	4:04		