

PowerSwim Ciechanów - 2021 Każdy Pływać Chce
Ciechanów, 16.10.2021

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

16.10.2021 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:45

9:00	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:03	2 Serie	11
9:03	2.	50m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:05	4 Serie	20
9:08	3.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:10	5 Serie	30
9:18	4.	100m motylkowy	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:09	5 Serie	26
9:27	5.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:12	3 Serie	17
9:39	6.	200m grzbietowy	Mężczyzn	Serie na czas	10 +	0:11	3 Serie	18
9:50	7.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:29	14 Serie	82
10:19	8.	100m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:30	15 Serie	86
10:49	9.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:01	1 Seria	4
10:50	10.	50m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:02	1 Seria	6
10:52	11.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:17	4 Serie	24
11:09	12.	200m klasyczny	Mężczyzn	Serie na czas	11 +	0:19	5 Serie	30
11:28	13.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:25	12 Serie	68
11:53	14.	100m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:24	12 Serie	68
12:17	Koniec sesji				Całkowity czas	3:17		

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

16.10.2021 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:45

15:00	15.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:30	8 Serie	46
15:30	16.	200m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:30	9 Serie	54
16:00	17.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:19	8 Serie	47
16:19	18.	100m klasyczny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:18	8 Serie	45
16:37	19.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:04	1 Seria	6
16:41	20.	200m motylkowy	Mężczyzn	Serie na czas	13 +	0:06	2 Serie	8
16:47	21.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:23	10 Serie	60
17:10	22.	100m grzbietowy	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:19	9 Serie	53
17:29	23.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:12	3 Serie	18
17:41	24.	200m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	11 +	0:18	5 Serie	26
17:59	Koniec sesji				Całkowity czas	2:59		