



PowerSwim Ciechanów'2022 Ka dy Pływa Chce X – lecie Klubu Pływackiego Ciechanów
Ciechanów, 5.11.2022

Harmonogram sesji nr 1 - I Blok

05.11.2022 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:50

9:00	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:06	4 Serie	24
9:06	2.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:05	4 Serie	20
9:11	3.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:30	12 Serie	68
9:41	4.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:26	11 Serie	65
10:07	5.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:25	16 Serie	92
10:32	6.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:24	15 Serie	87
10:56	7.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:44	21 Serie	123
11:40	8.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:37	19 Serie	110
12:17	10.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:20	14 Serie	80
12:37	11.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:20	14 Serie	80
12:57	Koniec sesji				Całkowity czas	3:57		

Harmonogram sesji nr 2 - II Blok

05.11.2022 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:50

15:00	13.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:11	5 Serie	29
15:11	14.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:11	6 Serie	33
15:22	15.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:37	22 Serie	131
15:59	16.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:36	22 Serie	128
16:35	17.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:28	11 Serie	61
17:03	18.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:20	8 Serie	48
17:23	19.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:37	27 Serie	159
18:00	20.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:39	29 Serie	170
18:39	21.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:38	16 Serie	91
19:17	22.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:34	15 Serie	87
19:51	Koniec sesji				Całkowity czas	4:51		

Spla



11