Organisation
Interclubs TC Lorient – 8/11/2015

Voici les tableaux des échauffements.

ECHAUFFEMENT #1		
8h00 -8h40 échauffements en longueur. Sauts et plongeons interdits.		
8h40-8h45 plongeons et 25m en sens unique.		
Ligne 1	**LORIENT**	**20**
Ligne 2	**LORIENT**	**20**
Ligne 3	**PLOEMEUR**	**20**
Ligne 4	**PLOEMEUR**	**20**

ECHAUFFEMENT #2		
8h45 -9h25 échauffements en longueur. Sauts et plongeons interdits.		
9h25 - 9h30 plongeons et 25m en sens unique.		
Ligne 1	**CAUDAN**	**10**
Ligne 2	**BAUD**	**20**
Ligne 3	**PONTIVY**	**15**
Ligne 4	**PONTIVY**	**15**

ECHAUFFEMENT #1		
13h30 - 13h55 échauffements en longueur. Sauts et plongeons interdits.		
13h55 - 14h00 plongeons et 25m en sens unique.		
Ligne 1	**LORIENT**	**20**
Ligne 2	**LORIENT**	**20**
Ligne 3	**PLOEMEUR**	**20**
Ligne 4	**PLOEMEUR**	**20**

ECHAUFFEMENT #2		
14h00 - 14h25 échauffements en longueur. Sauts et plongeons interdits.		
14h25 - 14h30 plongeons et 25m en sens unique.		
Ligne 1	**CAUDAN**	**10**
Ligne 2	**BAUD**	**20**
Ligne 3	**PONTIVY**	**15**
Ligne 4	**PONTIVY**	**15**

Merci

Le comité organisateur.