

ORGANISATION ECHAUFFEMENT - NATATHLON 1
GRAND CHAMP - 6 MARS 2016

ECHAUFFEMENT #1		
07:30 à 07:55 echauffement pas de plongeon		
07:55 à 08:00 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	BAUD + VANNES	14
Ligne 2	GRAND CHAMP	16
Ligne 3	AURAY	18
Ligne 4	PONTIVY	9
Ligne 5	QUESTEMB	13

ECHAUFFEMENT #2		
08:00 à 08:25 echauffement pas de plongeon		
08:25 à 08:30 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	CAUDAN	9
Ligne 2	LORIENT	11
Ligne 3	PLOERMEL	21
Ligne 4	CNBV	20
Ligne 5	PLOEMEUR	15

ECHAUFFEMENT #1		
13:15 à 13:40 echauffement pas de plongeon		
13:40 à 13:45 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	BAUD + VANNES	14
Ligne 2	GRAND CHAMP	16
Ligne 3	AURAY	18
Ligne 4	PONTIVY	9
Ligne 5	QUESTEMB	13

ECHAUFFEMENT #2		
13:45 à 14:10 echauffement pas de plongeon		
14:10 à 14:15 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	CAUDAN	9
Ligne 2	LORIENT	11
Ligne 3	PLOERMEL	21
Ligne 4	CNBV	20
Ligne 5	PLOEMEUR	15

MERCI !

Le comité organisateur