

ORGANISATION ECHAUFFEMENT - CHAMP 56 HIVER
LORIENT BDC

ECHAUFFEMENT #1		
08:00 à 08:25 echauffement pas de plongeon		
08:25 à 08:30 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	LORIENT	25
Ligne 2	LORIENT CAUDAN	5+19
Ligne 3	PLOEMEUR 10+ BAUD 15	24
Ligne 4	AURAY 23 + PLOEMEUR 4	27

ECHAUFFEMENT #2		
08:30 à 08:55 echauffement pas de plongeon		
08:55 à 09:00 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	PLOERMEL	28
Ligne 2	LOC + ENP	28
Ligne 3	VANNES	22
Ligne 4	QUEST NIVILL	25

ECHAUFFEMENT #1		
13:30 à 13:55 echauffement pas de plongeon		
13:55 à 14:00 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	LORIENT	25
Ligne 2	LORIENT CAUDAN	5+19
Ligne 3	PLOEMEUR 10+ BAUD 15	24
Ligne 4	AURAY 23 + PLOEMEUR 4	27

ECHAUFFEMENT #2		
14:00 à 14:25 echauffement pas de plongeon		
14:25 à 14:30 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	PLOERMEL	28
Ligne 2	LOC + ENP	28
Ligne 3	VANNES	22
Ligne 4	QUEST NIVILL	25

MERCI !

Le comité organisateur