

ORGANISATION ECHAUFFEMENT - NATATHLON 2**VANNES - 19 MARS 2017**

ECHAUFFEMENT #1		
08:00 à 08:25 echauffement pas de plongeon		
08:25 à 08:30 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	VANNES	10
Ligne 2	LOC	10
Ligne 3	AURAY	10
Ligne 4	QUEST	14
Ligne 5	BAUD NIVILLAC	11 (4+7)

ECHAUFFEMENT #2		
08:30 à 08:55 echauffement pas de plongeon		
08:55 à 09:00 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	UNP	15
Ligne 2	UNP + CAUDAN	14 (4+10)
Ligne 3	PONTIVY	11
Ligne 4	LORIENT + PLOEMEUR	14 (8+6)
Ligne 5	LORIENT	14

ECHAUFFEMENT #1		
13:30 à 13:55 echauffement pas de plongeon		
13:55 à 14:00 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	VANNES	10
Ligne 2	LOC	10
Ligne 3	AURAY	10
Ligne 4	QUEST	14
Ligne 5	BAUD NIVILLAC	11 (4+7)

ECHAUFFEMENT #2		
14:00 à 14:25 echauffement pas de plongeon		
14:25 à 14:30 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	UNP	15
Ligne 2	UNP + CAUDAN	14 (4+10)
Ligne 3	PONTIVY	11
Ligne 4	LORIENT + PLOEMEUR	14 (8+6)
Ligne 5	LORIENT	14

MERCI !*Le comité organisateur*