

ORGANISATION ECHAUFFEMENT - NATATHLON 3**AURAY - 30 AVRIL 2017**

ECHAUFFEMENT #1		
08:00 à 08:35 echauffement pas de plongeon		
08:35 à 08:40 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	LORIENT	16
Ligne 2	LORIENT	16
Ligne 3	BAUD + AURAY	9+5
Ligne 4	VANNES + AURAY	9+5
Ligne 5	CAUDAN	11

ECHAUFFEMENT #2		
08:30 à 09:05 echauffement pas de plongeon		
09:05 à 09:10 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	PLOE MEUR	16
Ligne 2	QUEST	14
Ligne 3	UNP + NIVILLAC	8+5
Ligne 4	UNP	14
Ligne 5	PONTIVY	13

ECHAUFFEMENT #1		
13:30 à 14:05 echauffement pas de plongeon		
14:05 à 14:10 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	LORIENT	16
Ligne 2	LORIENT	16
Ligne 3	BAUD + AURAY	9+5
Ligne 4	VANNES + AURAY	9+5
Ligne 5	CAUDAN	11

ECHAUFFEMENT #2		
14:00 à 14:35 echauffement pas de plongeon		
14:35 à 14:40 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	PLOE MEUR	16
Ligne 2	QUEST	14
Ligne 3	UNP + NIVILLAC	8+5
Ligne 4	UNP	14
Ligne 5	PONTIVY	13

MERCİ !

Le comité organisateur