

**ORGANISATION ECHAUFFEMENT - CHAMPIONNAT 56
LORIENT BDC SAMEDI 4 NOVEMBRE**

ECHAUFFEMENT #1		
07:45 à 08:10 echauffement pas de plongeon		
08:10 à 08:15 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	LORIENT	23
Ligne 2	CAUDAN + BAUD	18
Ligne 3	AURAY + PLOEMEUR	4+16
Ligne 4	AURAY	20

ECHAUFFEMENT #2		
08:15 à 08:40 echauffement pas de plongeon		
08:40 à 08:45 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	NCQ + ENP	19
Ligne 2	LANVAUX	15
Ligne 3	UNP	21
Ligne 4	VANNES	17

ECHAUFFEMENT #1		
14:00 à 14:25 echauffement pas de plongeon		
14:25 à 14:30 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	LORIENT	23
Ligne 2	CAUDAN + BAUD	18
Ligne 3	AURAY + PLOEMEUR	4+16
Ligne 4	AURAY	20

ECHAUFFEMENT #2		
14:30 à 14:55 echauffement pas de plongeon		
14:55 à 15:00 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	NCQ + ENP	19
Ligne 2	LANVAUX	15
Ligne 3	UNP	21
Ligne 4	VANNES	17

MERCI !

Le comité organisateur