

ORGANISATION ECHAUFFEMENT - CHAMPIONNAT 56

PLOERMEL - DIMANCHE 5 NOVEMBRE

ECHAUFFEMENT #1		
08:20 à 08:45 echauffement pas de plongeon		
08:45 à 08:50 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	ENP + BAUD	15
Ligne 2	VANNES	14
Ligne 3	QUEST	10
Ligne 4	UNP	11
Ligne 5	UNP	12

ECHAUFFEMENT #2		
08:50 à 09:15 echauffement pas de plongeon		
09:15 à 09:20 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	AURAY	18
Ligne 2	AURAY + CAUDAN	5 + 11
Ligne 3	PLOEMEUR	12
Ligne 4	LORIENT	17
Ligne 5	LOC	13

ECHAUFFEMENT #1		
13:50 à 14:15 echauffement pas de plongeon		
14:15 à 14:20 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	ENP + BAUD	15
Ligne 2	VANNES	14
Ligne 3	QUEST	10
Ligne 4	UNP	11
Ligne 5	UNP	12

ECHAUFFEMENT #2		
14:20 à 14:45 echauffement pas de plongeon		
14:45 à 14:50 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	AURAY	18
Ligne 2	AURAY + CAUDAN	5 + 11
Ligne 3	PLOEMEUR	12
Ligne 4	LORIENT	17
Ligne 5	LOC	13

MERCI !

Le comité organisateur