

ORGANISATION ECHAUFFEMENT - ITC DEP POULE B
LOCMINE DIMANCHE 12 NOVEMBRE

ECHAUFFEMENT #1		
08:00 à 08:25 echauffement pas de plongeon		
08:25 à 08:30 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	LOCMINE	20
Ligne 2	LOC (25)	25
Ligne 3	LOC (15) PONTIVY (10)	25
Ligne 4	PONTIVY	20

ECHAUFFEMENT #2		
08:30 à 08:55 echauffement pas de plongeon		
08:55 à 09:00 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	VANNES	25
Ligne 2	VANNES (5) PLOERMEL (20)	25
Ligne 3	PLOERMEL(20) QUEST (5)	25
Ligne 4	QUEST	25

ECHAUFFEMENT #1		
13:30 à 13:55 echauffement pas de plongeon		
13:55 à 14:00 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	LOCMINE	20
Ligne 2	LOC (25)	25
Ligne 3	LOC (15) PONTIVY (10)	25
Ligne 4	PONTIVY	20

ECHAUFFEMENT #2		
14:00 à 14:25 echauffement pas de plongeon		
14:25 à 14:30 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	VANNES	25
Ligne 2	VANNES (5) PLOERMEL (20)	25
Ligne 3	PLOERMEL(20) QUEST (5)	25
Ligne 4	QUEST	25

MERCI !

Le comité organisateur