

ORGANISATION ECHAUFFEMENT

NATATHLON 3

Ploërmel dimanche 15 Avril 2018

ECHAUFFEMENT # 1		
7 : 50	à	8 : 15
Echauffement pas de plongeon		
8 : 15	à	8 : 20
Plongeon et 25 m sens unique		
	Ploërmel	22
	Questembert	12
	Locminé	7
	Pontivy	11
	Vannes	23
	Baud	9

ECHAUFFEMENT # 2		
8 : 25	à	8 : 50
Echauffement pas de plongeon		
8 : 50	à	8 : 55
Plongeon et 25 m sens unique		
	Grand Champ	10
	Nivillac	6
	Auray	17
	Caudan	8
	Lorient	25
	Ploemeur	9

ECHAUFFEMENT # 1		
13 : 20	à	13 : 45
Echauffement pas de plongeon		
13 : 45	à	13 : 50
Plongeon et 25 m sens unique		
	Ploërmel	22
	Questembert	12
	Locminé	7
	Pontivy	11
	Vannes	23
	Baud	9

ECHAUFFEMENT # 2		
13 : 55	à	14 : 20
Echauffement pas de plongeon		
14 : 20	à	14 : 25
Plongeon et 25 m sens unique		
	Grand Champ	10
	Nivillac	6
	Auray	17
	Caudan	8
	Lorient	25
	Ploemeur	9