

ORGANISATION ECHAUFFEMENT

INTERCLUB TC

Grand Champ dimanche 11 novembre

ECHAUFFEMENT # 1		
8 : 45	à	9 : 10
Echauffement pas de plongeon		
9 : 10	à	9 : 15
Plongeon et 25 m sens unique		
Ligne 1	Grand Champ	
Ligne 2	Grand Champ	
Ligne 3	Grand Champ	
Ligne 4	Auray	
Ligne 5	Auray	

ECHAUFFEMENT # 2		
9 : 15	à	9 : 40
Echauffement pas de plongeon		
9 : 40	à	9 : 45
Plongeon et 25 m sens unique		
Ligne 1	Lorient	
Ligne 2	Lorient	
Ligne 3	Lorient	
Ligne 4	Caudan	
Ligne 5	Caudan	

ECHAUFFEMENT # 1		
13 : 30	à	13 : 55
Echauffement pas de plongeon		
13 : 55	à	14 : 00
Plongeon et 25 m sens unique		
Ligne 1	Grand Champ	
Ligne 2	Grand Champ	
Ligne 3	Grand Champ	
Ligne 4	Auray	
Ligne 5	Auray	
Ligne 1	Lorient	

ECHAUFFEMENT # 2		
14 : 00	à	14 : 25
Echauffement pas de plongeon		
14 : 25	à	14 : 30
Plongeon et 25 m sens unique		
Ligne 1	Lorient	
Ligne 2	Lorient	
Ligne 3	Lorient	
Ligne 4	Caudan	
Ligne 5	Caudan	
Ligne 1	Vannes	