

ORGANISATION ECHAUFFEMENT

INTERCLUB TC

Grand Champ dimanche 11 novembre

ECHAUFFEMENT # 1 Filles		
8 : 30	à	8 : 55
Echauffement pas de plongeon		
8 : 55	à	9 : 00
Plongeon et 25 m sens unique		
Ligne 1	Ploërmel Questembert	10 10
Ligne 2	Pontivy	15
Ligne 3	Pontivy	15
Ligne 4	Vannes	15
Ligne 5	Vannes Ploemeur	5 10

ECHAUFFEMENT # 2 Garçons		
9 : 00	à	9 : 25
Echauffement pas de plongeon		
9 : 25	à	9 : 30
Plongeon et 25 m sens unique		
Ligne 1	Ploërmel	15
Ligne 2	Ploërmel Pontivy	5 10
Ligne 3	Ploemeur	20
Ligne 4	Questembert	15
Ligne 5	Questembert Vannes	5 10

ECHAUFFEMENT # 1 Filles		
13 : 30	à	13 : 55
Echauffement pas de plongeon		
13 : 55	à	14 : 00
Plongeon et 25 m sens unique		
Ligne 1	Ploërmel Questembert	10 10
Ligne 2	Pontivy	15
Ligne 3	Pontivy	15
Ligne 4	Vannes	15
Ligne 5	Vannes Ploemeur	5 10

ECHAUFFEMENT # 2 Garçons		
14 : 00	à	14 : 25
Echauffement pas de plongeon		
14 : 25	à	14 : 30
Plongeon et 25 m sens unique		
Ligne 1	Ploërmel	15
Ligne 2	Ploërmel Pontivy	5 10
Ligne 3	Ploemeur	20
Ligne 4	Questembert	15
Ligne 5	Questembert Vannes	5 10