

ORGANISATION ECHAUFFEMENT

CIRCUIT 56 - Automne

à Nivillac - dimanche 13 octobre 2019

ECHAUFFEMENT # 1		
7 : 50	à	8 : 15
Echauffement pas de plongeon		
8 : 15	à	8 : 20
Plongeon et 25 m sens unique		
Ligne 1	Vannes	17
Ligne 2	Auray	17
Ligne 3	Auray Nivillac	10 7
Ligne 4	Grandchamp Questembert	14 6

ECHAUFFEMENT # 2		
8 : 25	à	8 : 50
Echauffement pas de plongeon		
8 : 50	à	8 : 55
Plongeon et 25 m sens unique		
Ligne 1	Ploërmel	21
Ligne 2	Pontivy	19
Ligne 3	Caudan Ploemeur	5 13
Ligne 4	Lorient	21

ECHAUFFEMENT # 1		
13 : 20	à	13 : 45
Echauffement pas de plongeon		
13 : 45	à	13 : 50
Plongeon et 25 m sens unique		
Ligne 1	Vannes	17
Ligne 2	Auray	17
Ligne 3	Auray Nivillac	10 7
Ligne 4	Grandchamp Questembert	14 6

ECHAUFFEMENT # 2		
13 : 55	à	14 : 20
Echauffement pas de plongeon		
14 : 20	à	14 : 25
Plongeon et 25 m sens unique		
Ligne 1	Ploërmel	21
Ligne 2	Pontivy	19
Ligne 3	Caudan Ploemeur	5 13
Ligne 4	Lorient	21