

ORGANISATION ECHAUFFEMENT - NATATHLON 1**VANNES - 29 JANVIER 2017**

ECHAUFFEMENT #1		
08:00 à 08:25 echauffement pas de plongeon		
08:25 à 08:30 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	VANNES	15
Ligne 2	LOC + NIVILLAC	11+4
Ligne 3	AURAY	12
Ligne 4	CAUDAN+ BAUD	19
Ligne 5	QUEST	16

ECHAUFFEMENT #2		
08:30 à 08:55 echauffement pas de plongeon		
08:55 à 09:00 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	UNP	15
Ligne 2	UNP + LORIENT	7+10
Ligne 3	LORIENT	17
Ligne 4	PLOEMEUR	13
Ligne 5	PONTIVY	15

ECHAUFFEMENT #1		
13:30 à 13:55 echauffement pas de plongeon		
13:55 à 14:00 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	VANNES	15
Ligne 2	LOC + NIVILLAC	11+4
Ligne 3	AURAY	12
Ligne 4	CAUDAN+ BAUD	19
Ligne 5	QUEST	16

ECHAUFFEMENT #2		
14:00 à 14:25 echauffement pas de plongeon		
14:25 à 14:30 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	UNP	15
Ligne 2	UNP + LORIENT	7+10
Ligne 3	LORIENT	17
Ligne 4	PLOEMEUR	13
Ligne 5	PONTIVY	15

MERCI !

Le comité organisateur