

ORGANISATION ECHAUFFEMENT - CIRCUIT 56 #2

BAUD 5 FEVRIER 2017

ECHAUFFEMENT #1		
08:00 à 08:25 echauffement pas de plongeon		
08:25 à 08:30 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	BAUD + LOCMINE	11+6
Ligne 2	GRAND CHAMP	14
Ligne 3	CAUDAN	13
Ligne 4	AURAY + PONTIVY	7+5

ECHAUFFEMENT #2		
08:30 à 08:55 echauffement pas de plongeon		
08:55 à 09:00 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	LORIENT	19
Ligne 2	PLOEMEUR + NIVILLAC	19
Ligne 3	PLOERMEL	16
Ligne 4	PLOERMEL + QUEST	5+13

ECHAUFFEMENT #1		
13:30 à 13:55 echauffement pas de plongeon		
13:55 à 14:00 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	BAUD + LOCMINE	11+6
Ligne 2	GRAND CHAMP	14
Ligne 3	CAUDAN	13
Ligne 4	AURAY + PONTIVY	7+5

ECHAUFFEMENT #2		
14:00 à 14:25 echauffement pas de plongeon		
14:25 à 14:30 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	LORIENT	19
Ligne 2	PLOEMEUR + NIVILLAC	19
Ligne 3	PLOERMEL	16
Ligne 4	PLOERMEL + QUEST	5+13

MERCI !

Le comité organisateur