

ORGANISATION ECHAUFFEMENT

NATATHLON 4

AURAY dimanche 27 mai

ECHAUFFEMENT # 1		
7 : 50	à	8 : 10
Echauffement pas de plongeon		
8 : 10	à	8 : 15
Plongeon et 25 m sens unique		
Ligne 1	Auray	17
Ligne 2	Auray	3
	Grand Champ	14
Ligne 3	Vannes	17
Ligne 4	Vannes	5
	Baud	11
Ligne 5	Locminé	7
	Caudan	8

ECHAUFFEMENT # 2		
8 : 20	à	8 : 40
Echauffement pas de plongeon		
8 : 40	à	9 : 45
Plongeon et 25 m sens unique		
Ligne 1	Lorient	18
Ligne 2	Lorient	4
	Questembert	14
Ligne 3	Pontivy	16
Ligne 4	Ploemeur	9
	Ploërmel	9
Ligne 5	Nivillac	7
	Ploërmel	11

ECHAUFFEMENT # 1		
13 : 30	à	13 : 50
Echauffement pas de plongeon		
13 : 50	à	13 : 55
Plongeon et 25 m sens unique		
Ligne 1	Auray	17
Ligne 2	Auray	3
	Grand Champ	14
Ligne 3	Vannes	17
Ligne 4	Vannes	5
	Baud	11
Ligne 5	Locminé	7
	Caudan	8

ECHAUFFEMENT # 2		
14 : 00	à	14 : 20
Echauffement pas de plongeon		
14 : 20	à	14 : 25
Plongeon et 25 m sens unique		
Ligne 1	Lorient	18
Ligne 2	Lorient	4
	Questembert	14
Ligne 3	Pontivy	16
Ligne 4	Ploemeur	9
	Ploërmel	9
Ligne 5	Nivillac	7
	Ploërmel	11