

Intra-club hiver 2016
Club de Natation St-Laurent, 2-4-2016

Horaire session n° 1 - Intra 2 CNSL

2016-04-02 - 9:15

Echauffement: 8:45 à 9:10

Séance des chefs d'équipes: 9:10

9:15	1.	400m Libre	Tous	Finale directe	10 +	0:30	4 Séries
9:45	2.	100m Brasse	Tous	Finale directe	gén.	0:05	2 Séries
9:50	3.	50m Dos	Tous	Finale directe	gén.	0:05	3 Séries
9:55	4.	100m Libre	Tous	Finale directe	gén.	0:10	3 Séries
10:05	5.	100m 4 nages	Tous	Finale directe	gén.	0:20	9 Séries
10:25	6.	50m Papillon	Tous	Finale directe	gén.	0:10	3 Séries
10:35	7.	200m 4 nages	Tous	Finale directe	gén.	0:05	1 Série
10:40	8.	50m Brasse	Tous	Finale directe	gén.	0:05	4 Séries
10:45	9.	100m Dos	Tous	Finale directe	gén.	0:05	2 Séries
10:50	10.	50m Libre	Tous	Finale directe	gén.	0:10	6 Séries
11:00	11.	100m Papillon	Tous	Finale directe	10 +	0:05	3 Séries
11:05	12.	200m Libre	Tous	Finale directe	gén.	0:20	4 Séries
11:25	13.	4 x 50m Libre	Tous	Finale directe	gén.	0:05	3 Séries
11:30	Fin de session				Durée totale	2:15	