

1e IntraClub 15 Oct 2016
Ville Saint-Laurent, 15-10-2016

Horaire session n° 1 - Samedi

2016-10-15 - 9:15

Echauffement: 8:45 à 9:10

Séance des chefs d'équipes: 9:10

9:15	1.	100m Brasse	Tous	Finale directe	9 +	0:05	2 Séries
9:20	2.	25m Dos	Tous	Finale directe	- 8	0:05	3 Séries
9:25		mouvement chrono				0:05	
9:30	3.	50m Dos	Tous	Finale directe	9 +	0:10	7 Séries
9:40	4.	100m Libre	Tous	Finale directe	9 +	0:10	4 Séries
9:50	5.	50m Papillon	Tous	Finale directe	9 +	0:05	3 Séries
9:55	6.	100m 4 nages	Tous	Finale directe	- 12	0:20	7 Séries
10:15	7.	200m 4 nages	Tous	Finale directe	11 +	0:25	5 Séries
10:40	8.	25m Brasse	Tous	Finale directe	- 8	0:05	3 Séries
10:45		2e mouvement chrono				0:05	
10:50	9.	50m Brasse	Tous	Finale directe	9 +	0:05	4 Séries
10:55	10.	100m Dos	Tous	Finale directe	9 +	0:05	1 Série
11:00	11.	25m Libre	Tous	Finale directe	- 8	0:05	3 Séries
11:05		3e mouvement chrono				0:05	
11:10	12.	50m Libre	Tous	Finale directe	9 +	0:10	9 Séries
11:20	13.	100m Papillon	Tous	Finale directe	9 +	0:10	2 Séries
11:30	14.	200m Libre	Tous	Finale directe	gén.	0:30	8 Séries
12:00		Fin de session			Durée totale	2:45	