

DEUXIEME ETAPE
NATATHLON BENJAMINS
CHALLENGE DU NAGEUR COMPLET niveau 2 poussins
benjamins
CHALLENGE DU NAGEUR COMPLET niveau 1 poussins

GESTION INFORMATIQUE CD GARD

ALES: Dimanche 10 avril 2016

1^{re} réunion: matin : échauffement 8h30 début 9h30

200 papillon benjamines natathlon fédéral
400 4 nages benjamins natathlon fédéral
50 nage libre nageur complet niveau 1 poussines
50 nage libre nageur complet niveau 1 poussins
100 nage libre nageur complet niveau 2 poussins benjamins
100 nage libre benjamines natathlon fédéral
200 4 nages nageur complet niveau 2 poussines benjamines
100 dos benjamins natathlon fédéral
50 papillon nageur complet niveau 1 poussines
50 papillon nageur complet niveau 1 poussins
50 papillon nageur complet niveau 2 poussins benjamins
200 brasse benjamines natathlon fédéral

2^e réunion: Échauffement 14h00 début 15h00

200 papillon benjamins natathlon fédéral
400 4 nages benjamines natathlon fédéral
100 nage libre nageur complet niveau 2 poussines benjamines
100 nage libre benjamins natathlon fédéral
200 4 nages nageur complet niveau 2 poussins benjamins
100 dos benjamines natathlon fédéral
50 papillon nageur complet niveau 2 poussines benjamines
200 brasse benjamins natathlon fédéral