

INTERCLUBS TC DEPARTEMENTAUX

GESTION INFORMATIQUE CD GARD

ALES

Samedi 5 novembre 2016

Echauffement : 14h00 début 15h00

1^{re} réunion

10 x 50 m nage libre dames puis messieurs

100 m dos dames

200 m dos messieurs

100 m brasse dames

200 m brasse messieurs

100 m nage libre dames

400 m nage libre messieurs

100 m papillon dames

200 m papillon messieurs

100 m 4 nages dames

200 m 4 nages messieurs

Pause 15'

4 x 100 m nage libre dames puis messieurs

Echauffement : 18h00 début 19h00

2^e réunion

4 x 200 m nage libre dames puis messieurs

200 m dos dames

100 m dos messieurs

200 m brasse dames

100 m brasse messieurs

400 m nage libre dames

100 m nage libre messieurs

200 m papillon dames

100 m papillon messieurs

200 m 4 nages dames

100 m 4 nages messieurs

Pause 15'

4 x 100 m 4nages dames puis messieurs