

# INTERCLUBS TC DEPARTEMENTAUX

GESTION INFORMATIQUE CNC ALES

**Lieu: ALES**

**Date: Dimanche 14 novembre 2021**

Echauffement : 13h30 début 14h30

1<sup>re</sup> 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 200 m nage libre dames puis messieurs

Echauffement : 18h00 début 19h00

2<sup>e</sup> réunion

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