

**Planning**

---

**J1 : Di 30/11/2014 - R1 (OP : 08h00 - DE : 09h30)**

<i>Ouverture des portes, début de l'échauffement</i>	08:00
<i>Fin de l'échauffement, évacuation du bassin</i>	09:25
1. Relais 4 x 50 4 Nages Mixte (12 Séries)	09:30
2. 400 m Nage Libre Mixte (5 Séries)	10:09
3. 100 m Papillon Mixte (5 Séries)	10:41
PAUSE 15 minutes	10:52
4. 50 Dos Mixte (12 Séries)	11:07
5. 100 m Brasse Mixte (6 Séries)	11:24
6. 50 m Nage Libre Mixte (13 Séries)	11:37
<i>Fin de la réunion</i>	11:54

**Planning**

---

**J1 : Di 30/11/2014 - R2 (OP : 14h00 - DE : 15h15)**

<i>Ouverture des portes, début de l'échauffement</i>	14:00
<i>Fin de l'échauffement, évacuation du bassin</i>	15:10
7. Relais 6 x 50 Nage Libre Mixte (7 Séries)	15:15
8. 50 m Papillon Mixte (12 Séries)	15:48
9. 100 m Dos Mixte (6 Séries)	16:03
10. 50 m Brasse Mixte (13 Séries)	16:16
PAUSE 15 minutes	16:35
11. 100 m Nage Libre Mixte (13 Séries)	16:50
12. 200 4 Nages Mixte (5 Séries)	17:15
13. 100 4 Nages Mixte (7 Séries)	17:35
14. Relais 10 x 50 Nage Libre Mixte (5 Séries)	17:50
<i>Fin de la réunion</i>	18:24

---