

## Interclubs benjamins (2001/2002) 1<sup>er</sup> plot

**Dimanche 20 octobre 2013**

**NARBONNE**

Equipe de 4 nageurs(euses) les 4 nageurs(euses) qui font le 100 x 4 nages et les relais

Matin Echauffement : 9h00 Début : 9h30	Après midi Echauffement : 13h30 Début : 14h00
100 4 nages filles	100 4 nages garçons
4 x 50 papillon garçons	4 x 50 papillon filles
4 x 50 dos filles	4 x50 dos garçons
4 x 50 brasse garçons	4 x 50 brasse filles
4 x 50 NL filles	4 x 50 NL garçons