

Dimanche 14 juin 2009

Championnat régional des maîtres, Laval.

Dimanche Après midi
Echauff / début des épreuves : 14h 00 / 15h 00
100 dos D/M
100 pap D/M
50 brasse D/M
Pause 10'
50 NL D/M
100 brasse D/M
50 pap D/M
Pause 10'
50 dos D/M
100 NL D/M
100 4N D/M
Pause 10'
4 x 50 NL D/M & mixte (2H, 2F)
8 x 50 libre sur proposition du département