

Championnats IRNO Hiver Le Mans

du 16 au 18 décembre 2011

Organisation des Echauffements

Ligne 0	Ligne 1	Ligne 2	Ligne 3	Ligne 4	Ligne 5	Ligne 6	Ligne 7	Ligne 8	Ligne 9
Réservé au travail d'allure Plongeon interdit	Réservé au SPRINT DP sur 25 m MAXI	Réservé à l'échauffement Plongeon INTERDIT						Réservé au SPRINT DP sur 25 m MAXI	Réservé au travail d'allure Plongeon interdit
30' après le début des échauffement	30' après le début des échauffement	Durant tout l'échauffement						45' après le début des échauffement	45' après le début des échauffement
									