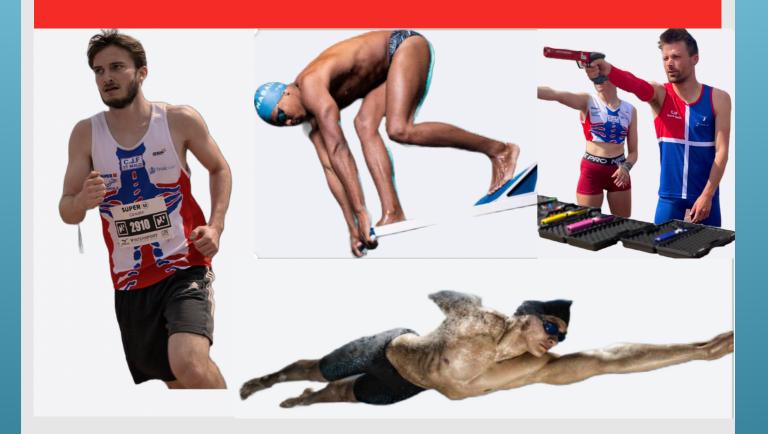


TRATHLE Cercle Jules Fe





NATATION

- 100m: U13 - U15 - MASTER

- 200m: U17 - U19 - U22 - SENIOR



LASER RUN en poursuite

- 3 x 600m : U15 ET MASTER

- 4 x 600m : U17

- 5x 600m: U19 - U22 - SENIOR

- 3x 300m: U13 ET OPEN

SAMEDI 1_{FR} AVRIL

o7h3o-o9hoo: AQUAMALO

10h00 - 12h00 : STADE DE MARVILLE

Inscription jusqu'au vendredi 31/03 -20h00 par mail: cjf.pentathlonmoderne@gmail.com

PROGRAMME PREVISIONNEL

o7h2o-o7h3o: ACCUEIL AQUAMALO

07h40 - 08h00 : Echauffement Natation

08h00-09h00 : Séries 100m (U13-U15 et MASTER) puis Séries 200m (U17-U19-U22-SENIOR)

10h : LASER RUN du TRIATHLE en poursuite

=> U13 3x300m Tir à 5m

=> U15 3x600m Tir à 10m

=> MASTER. 3X600M Tir à 10m

=> U17-U19-U22-SENIOR 5x600m Tir à 10m

REMISE DES RECOMPENSES

