

Défi Distance RED
Drummondville, 20- - 21-11-2021

Horaire session n° 1 - 20 novembre 2021

2021-11-20 - 9:00

Echauffement: 8:00 à 8:50

9:00	1.	400m Libre	Tous	Finale directe	11 +	1:49	17 Séries	165
10:49	2.	200m Libre	Tous	Finale directe	11 +	0:22	6 Séries	58
11:11	3.	4 x 200m Libre	Tous	Finale directe	11 +	1:07	5 Séries	46
12:18	Fin de session				Durée totale	3:18		

Horaire session n° 2 - 20 novembre 2021

2021-11-20 - 16:30

Echauffement: 15:30 à 14:20

16:30	4.	4 x 100m Libre	Tous	Finale directe	11 +	0:27	4 Séries	40
16:57	5.	400m 4 nages	Tous	Finale directe	11 +	1:11	10 Séries	96
18:08	6.	200m 4 nages	Tous	Finale directe	11 +	0:40	10 Séries	96
18:48	Fin de session				Durée totale	2:18		

Horaire session n° 3 - 21 novembre 2021

2021-11-21 - 14:15

Echauffement: 13:15 à 14:05

14:15	7.	4 x 100m 4 nages	Tous	Finale directe	11 +	0:32	4 Séries	31
14:47	8.	200m Dos	Tous	Finale directe	11 +	0:19	5 Séries	41
15:06	9.	800m Libre	Tous	Finale directe	11 +	1:17	6 Séries	56
16:23	10.	1500m Libre	Tous	Finale directe	11 +	2:19	6 Séries	59
18:42	Fin de session				Durée totale	4:27		