

Compétition Samedi 24 Mai

Chers nageurs, chers parents,

Ce samedi 24 mai, nous participons à la compétition du CNSW. Départs groupés à la piscine de Saint-Gilles pour 11h30, ne soyez pas en retard.

Adresse:

Piscine du Sporcity Woluwé
Avenue Salomé, 2
1150 Woluwe Saint Pierre

Programme du jour:

- 13h00 ouverture des portes et échauffement
- 14h00 début des courses
- Courses:
 - 200 Nage libre messieurs
 - 50 brasse dames
 - 50 brasse messieurs
 - 50 nage libre dames
 - 50 nage libre messieurs
 - 200 papillon dames
 - 200 papillon messieurs
 - 200 dos dames
 - 200 dos messieurs
 - 400 4 nages dames
 - 400 4 nages messieurs
 - Pause 20 minute
 - 400 nage libre dames
 - 400 nage libre messieurs
 - 100 brasse dames
 - 100 brasse messieurs
 - 100 nage libre dames
 - 100 nage libre messieurs
- Fin estimée vers 19h00

Vous devez vous munir du bonnet du club, du tshirt ainsi que du sac du club! Noubliez pas de prendre des bonnes lunettes qui tiennent au plongeon. Ensuite, nous vous suggérons de prendre plusieurs essuies pour vous sécher, des clapettes/ tongues pour ne pas vous refroidir, ainsi qu'un short qui peut être mouillé. Si vous avez plusieurs maillots, ce ne sera pas un luxe. Question nourriture, prenez des aliments qui se digèrent facilement (un tupperware de pâtes est toujours facile et bon en cas d'effort) sans oublier de l'eau avec de la grenadine ou quelque chose d'un peu sucré.

Bons préparatifs et bon courage à tous!

Les entraîneurs