



Cercle Jules Ferry
SAINT - MALO

TRIATHLE



Cercle Jules Ferry
SAINT - MALO



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^{ER} AVRIL

07h30-09h00 : AQUAMALO
10h00 - 12h00 : STADE DE MARVILLE

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

PROGRAMME PREVISIONNEL

07h20-07h30 : 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

