



## **Programme Championnats de France promotionnel de nage hivernal Du 1<sup>er</sup> au 3 février 2019 à Vichy**

### **Vendredi 1er février :**

- Matin: contrôle médical et briefing pour les nageurs qui s'inscrivent sur le 1000m (obligation de fournir un électrocardiogramme de moins de 2 mois).
- Après midi: 1000m NL (sur 4 lignes d'eau) temps limite 25mn

### **Samedi 2 février :**

- Matin: 50m brasse, 50m dos, 4x250m mixte
- Après midi: 50NL, 50m pap, 4x50m Brasse mixte

### **Dimanche 3 février :**

- Matin: 200 NL, 200m Br, 4x50m NL mixte