

WARMUP SCHEDULE MARCH 18 MARS

TUE/MAR 18/03	07:00				Access to dressing rooms	Accès aux vestiaires
	07:30				Access to pool deck	Accès à la piscine
	08:00	13:00			TRAINING WITH MUSIC (See Spacing Schedule for times)	ENTRAINEMENT AVEC MUSIQUE - SPACING (Voir horaire par club)
	12:00	13:00			LUNCH/DINER	
	13:00	13:30			Lap & Routine WARM-UP	ÉCHAUFFEMENT en longueur + routines
	13:30	13:45	2		AdAS SOLO TECH	SOLO TECH NAA
	13:45	15:45	21	1-11 12-21	Finals - SENIOR SOLO TECH	Finales - SOLO TECH SENIOR
	16:00	19:15	36	1-12 13-24 25-36	Finals - JUNIOR SOLO TECH	Finales - SOLO TECH JUNIOR

COMPETITION POOL	WU POOL			Laps / Longueurs
	AREA 2-10 m Official Competition Warmup Space	AREA 1-10 m Open Pool / Piscine Ouverte		
Closed/Fermé	TRAINING ENTRAINEMENT			Laps / Longueurs
TRAINING WITH MUSIC ENTRAINEMENT AVEC MUSIQUE				
Closed/Fermé	AdAS Solo Tech(1) SR Solo Tech(1-10)			
COMPETITION	AdAS / SR / JR Solo Tech 12 comp. before / avant	OPEN POOL / BASSIN LIBRE		