

# PORTIMAO

### Fast (4)

### Medium+ (3)

### Medium (2)

### Slow (1)

09H00 - 09H20

9H20 - 9H40

9H40 - 10H00

10H00 - 10H20

10H20 - 10H40

10H40 - 11H00

11H00 - 11H20

11H20 - 11H40

11H40 - 12H00

12H00 - 12H20

12H20 - 12H40

12H40 - 13H00

## 13h00 - 14h00 Pause repas / Changement de groupe

14H00 - 14H20

14H20 - 14H40

14H40 - 15H00

15H00 - 15H20

15H20 - 15H40

15H40 - 16H00

16H00 - 16H20

16H20 - 16H40

16H40 - 17H00

17H00 - 17H20

17H20 - 17H40

17H40 - 18H00

### DRAPEAUX



Piste libre



Ralentir  
Interdit de doubler



Ralentir  
Rentrer aux stands



Dernier tour



Rentrer aux stands



Changement  
adhérence

4 groupes de niveaux  
6X20 min / jour