Élite Gym Massilia

ENTRAINEMENTS

organigramme prévisionnel

vendredi 11 novembre 2016 au PALAIS des SPORTS

PREPARATION / GENERAL WARM UP : GYMNASE TEISSERE

1ère SUBDIVISION

Echauffement général 7h10 - 7h30

	Saut / Vault	Barres / U Bars	Poutre / BB	Sol / Floor
7H30-7H50	OPEN 1er tour SOL	OPEN 1er tour SAUT	OPEN 1er tour BARRES	OPEN 1er tour POUTRE
7H50-8H10	OPEN 1er tour POUTRE	OPEN 1er tour SOL	OPEN 1er tour SAUT	OPEN 1er tour BARRES
8H10-8H30	OPEN 1er tour BARRES	OPEN 1er tour POUTRE	OPEN 1er tour SOL	OPEN 1er tour SAUT
8H30-8H50	OPEN 1er tour SAUT	OPEN 1er tour BARRES	OPEN 1er tour POUTRE	OPEN 1er tour SOL

2ème SUBDIVISION

Echauffement général 9h10 - 9h30

	Saut / Vault	Barres / U Bars	Poutre / BB	Sol / Floor
9H30-9H50	OPEN 2ème tour SOL	OPEN 2ème tour SAUT	OPEN 2ème tour BARRES	OPEN 2ème tour POUTRE
09H50-10H10	OPEN 2ème tour POUTRE	OPEN 2ème tour SOL	OPEN 2ème tour SAUT	OPEN 2ème tour BARRES
10H10-10H30	OPEN 2ème tour BARRES	OPEN 2ème tour POUTRE	OPEN 2ème tour SOL	OPEN 2ème tour SAUT
10H30-10H50	OPEN 2ème tour SAUT	OPEN 2ème tour BARRES	OPEN 2ème tour POUTRE	OPEN 2ème tour SOL

3ème SUBDIVISION

Echauffement général 11h10 - 11h30

	Saut / Vault	Barres / U Bars	Poutre / BB	Sol / Floor
11h30-11h50	OPEN 3ème tour SOL	OPEN 3ème tour SAUT	OPEN 3ème tour BARRES	OPEN 3ème tour POUTRE
11h50-12h10	OPEN 3ème tour POUTRE	OPEN 3ème tour SOL	OPEN 3ème tour SAUT	OPEN 3ème tour BARRES
12h10-12h30	OPEN 3ème tour BARRES	OPEN 3ème tour POUTRE	OPEN 3ème tour SOL	OPEN 3ème tour SAUT
12h30-12h50	OPEN 3ème tour SAUT	OPEN 3ème tour BARRES	OPEN 3ème tour POUTRE	OPEN 3ème tour SOL

4ème SUBDIVISION

Echauffement général 13h10 - 13h30

	Saut / Vault	Barres / U Bars	Poutre / BB	Sol / Floor
13h30-13h50	OPEN 4ème tour SOL	OPEN 4ème tour SAUT	OPEN 4ème tour BARRES	OPEN 4ème tour POUTRE
13h50-14h10	OPEN 4ème tour POUTRE	OPEN 4ème tour SOL	OPEN 4ème tour SAUT	OPEN 4ème tour BARRES
14h10-14h30	OPEN 4ème tour BARRES	OPEN 4ème tour POUTRE	OPEN 4ème tour SOL	OPEN 4ème tour SAUT
14h30-14h50	OPEN 4ème tour SAUT	OPEN 4ème tour BARRES	OPEN 4ème tour POUTRE	OPEN 4ème tour SOL