

SAMEDI 18 Mars 2017

		GAM	GAF	
échauffement articulaire 30 min avant le début de chaque tour				échauff. à l'agrès
00:15	10:15	10:30		
00:18	10:30	10:48		
00:18	10:48	11:06		
00:18	11:06	11:24		
00:18	11:24	11:42		
00:18	11:42	12:00		
		T1		
		TF - NAT (5)	T1	
		10-13 (1)		5 mn
		10et+ (3)	TF 12 et +	
		10-11 (1)		
			5 EQ	
		PALMARES GAM 12H15		
00:18	13:30	13:48		
00:18	13:48	14:06		
00:18	14:06	14:24		
00:18	14:24	14:42		
00:18	14:42	15:00		
00:18	15:00	15:18		
00:18	15:18	15:36		
00:18	15:36	15:54		
00:18	15:54	16:12		
00:18	16:12	16:30		
00:20	16:30	16:50		
00:20	16:50	17:10		
00:20	17:10	17:30		
00:20	17:30	17:50		
00:20	17:50	18:10		
00:20	18:10	18:30		
00:20	18:30	18:50		
00:20	18:50	19:10		
00:20	19:10	19:30		
00:20	19:30	19:50		
00:20	19:50	20:10		
00:20	20:10	20:30		
		T2		
		TF (2)- IR (1)	T2	5 mn
		IR 12 et + (1)	TF 12 et +	
		TF 12 et + (2)	4 EQ	
			T3	5 mn
			TF 12 et +	
			4 EQ	
		PALMARES 16H15		
00:20	16:30	16:50		
00:20	16:50	17:10		
00:20	17:10	17:30		
00:20	17:30	17:50		
00:20	17:50	18:10		
00:20	18:10	18:30		
00:20	18:30	18:50		
00:20	18:50	19:10		
00:20	19:10	19:30		
00:20	19:30	19:50		
00:20	19:50	20:10		
00:20	20:10	20:30		
		T4		8mn
		NAT B 10 et +		
		4 Eq		
		T5		8mn
		NAT B 10 et +		
		NAT A 12 et +		
		4 Eq		
		T6		8mn
		NAT B 10 et +		
		NAT A 12 et +		
		4 Eq		
		PALMARES 20H45		

DIMANCHE 19 Mars 2017

		GAF	GAF	
échauffement articulaire 30 min avant le début de chaque tour		A	B	échauff. à l'agrès
00:18	09:15	09:33		
00:18	09:33	09:51		
00:18	09:51	10:09		
00:18	10:09	10:27		
00:18	10:27	10:45		
00:18	10:45	11:03		
00:18	11:03	11:21		
00:18	11:21	11:39		
		T1	T1	5 mn
		NAT 10-13	IR B/M	
		3 Eq	4 Eq	
		T2	T2	5 mn
		NAT 10-13	IR B/M+ IR BENJ	
		4 Eq	4 Eq	
		Pause 15'		
00:18	12:00	12:18		
00:18	12:18	12:36		
00:18	12:36	12:54		
00:18	12:54	13:12		
		T3	T3	5 mn
		NAT 10-11	IR BENJ	
		4 Eq	4 Eq	
		PALMARES 13H30		