

Σειρά εκτέλεσης ασκήσεων για κάθε ομάδα

ομάδες	σειρά εκτέλεσης
A1, Δ3, Γ3	A1 -Π4-Χ-Π2-Π3-Π1
A2, Γ1, Δ1, Ε2	A2 -Π3-Π1-Π4-Χ-Π2
A3, Γ2, Δ2, Ε3	Χ - Π2-Π3-Π1-Π4-Χ
B1, Ε1	B1 -Π4-Π2-Π3-Χ-Π1
B2	B2 -Π3-Χ-Π1-Π4-Π2
B3	Χ -Π1-Π4-Π2-Π3-Χ
(όπου Χ κενή εβδομάδα)	