

Timing détaillé par groupe / Session Rennes

SAMEDI 25 JANVIER

SERIES		
	Echauffement Trampo	Passage
GROUPE 1	13:30 à 14:00	14:00 à 14:45
GROUPE 2	14:15 à 14:15	14:45 à 15:30
GROUPE 3	15:00 à 15:30	15:30 à 16:15

DIFFICULTE AVANT + ARRIERE		
	Echauffement Trampo	Passage
GROUPE 1	16:00 à 16:30	16:30 à 17:30
GROUPE 2	17:00 à 17:30	17:30 à 18:30
GROUPE 3	18:00 à 18:30	18:30 à 19:30

DIMANCHE 26 JANVIER

FIGURES DE BASE AVANT + ARRIERE		
	Echauffement Trampo	Passage
GROUPE 1	08:30 à 09:00	09:00 à 10:00
GROUPE 2	09:30 à 10:00	10:00 à 11:00
GROUPE 3	10:30 à 11:00	11:00 à 12:00

PHYSIQUE		
GROUPE 1	Préparation libre	13:00 à 14:00
GROUPE 2		14:00 à 15:00
GROUPE 3		15:00 à 16:00

TEST NAVETTE 16:00 (4 séries de 7 et une de 8)