



Federación Canaria de Gimnasia

I CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN G.A.M. 2015-16

TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE GRUPOS EN APARATOS

VIERNES 20 DE NOVIEMBRE: ENTRENO DE TARDE

GRUPOS:	18'40h. -19'00h.	19'00h. - 19'20h.	19'20h. - 19'40h.	19'40h. - 20'00h.	20'00h. - 20'30h.
GRUPO 1	SETA	MINITRAMP	ANILLAS	VERTICALES	FLEXIBILIDAD
GRUPO 2	PARALELAS	SUELO	SETA	MINITRAMP	FLEXIBILIDAD
GRUPO 3	SUELO	ARCOS	DOBLEMINI	BARRA	FLEXIBILIDAD
GRUPO 4	ANILLAS	PARALELAS	SUELO	ARCOS	FLEXIBILIDAD

SÁBADO 21 DE NOVIEMBRE: ENTRENO DE MAÑANA

GRUPOS:	10'15h. - 10'45h.	10'45h. - 11'15h.	11'15h. - 11'45h.	11'45h. - 12'15h.	12'15h. - 12'45h.	13'00h.
GRUPO 1	CALENTAMIENTO	PARALELAS	SUELO	BARRA	ESTIRAMIENTOS	ALMUERZO
GRUPO 2	CALENTAMIENTO	MINITRAMP	SALTO	ANILLAS	ESTIRAMIENTOS	ALMUERZO
GRUPO 3	CALENTAMIENTO	ANILLAS	DOBLEMINI	SALTO	ESTIRAMIENTOS	ALMUERZO
GRUPO 4	CALENTAMIENTO	BARRA	ARCOS	DOBLEMINI	ESTIRAMIENTOS	ALMUERZO

SÁBADO 21 DE NOVIEMBRE: ENTRENO DE TARDE

GRUPOS:	15'00h. - 15'30h.	15'30h. - 16'00h.	16'00h. - 16'30h.	16'30h. - 17'00h.	17'00h. - 17'30h.
GRUPO 1	CALENTAMIENTO	ANILLAS	SETA	SALTO	ESTIRAMIENTOS
GRUPO 2	CALENTAMIENTO	BARRA	PARALELAS	SUELO	ESTIRAMIENTOS
GRUPO 3	CALENTAMIENTO	PARALELAS	ARCOS	DOBLEMINI	ESTIRAMIENTOS
GRUPO 4	CALENTAMIENTO	SALTO	DOBLEMINI	ARCOS	ESTIRAMIENTOS