

Σειρά εκτέλεσης ασκήσεων για κάθε ομάδα

| ομάδες | σειρά εκτέλεσης |
|-------------------------------|------------------------|
| A1, Δ1, ΣΤ1 | Π1-Π4-Π2-Π3-Χ |
| A2, Β2, Γ1, Δ2, ΣΤ2 | Π2-Π3-Π1-Π4-Χ |
| A3, Β3, Γ2, Δ3, ΣΤ3 | Χ-Π2-Π3-Π1-Π4 |
| B1, Γ3 | Π1-Π4-Χ-Π2-Π3 |
| <i>(όπου Χ κενή εβδομάδα)</i> | |