

Allgemeine Information:

Gruppen mit weniger als 10 Hebern erhalten nach jeder Runde eine Pause (d. H. Nach den ersten Versuchen, nach den 2. Versuchen). Hört dem Sprecher zu, wie viel Pause eure Gruppe bekommt, und nutzt die Zeit!

Wettkampfzeiten:

Samstag

Wettkampfbeginn: **11:00 Uhr**

A-Gruppe Kniebeuge, 10 Minuten Pause

B-Gruppe Kniebeuge, 10 Minuten Pause, Umbau

A-Gruppe Bankdrücken, 10 Minuten Pause

B-Gruppe Bankdrücken, 10 Pause, Umbau

A-Gruppe Kreuzheben, 10 Minuten Pause

B-Gruppe Kreuzheben

30 Minuten Mittagspause (und Umbau)

C-Gruppe Kniebeuge, 10 Minuten Pause

D-Gruppe Kniebeuge, 10 Pause, Umbau

C-Gruppe Bankdrücken, 10 Minuten Pause

D-Gruppe Bankdrücken, 10 Pause, Umbau

C-Gruppe Kreuzheben, 10 Minuten Pause

D-Gruppe Kreuzheben

Sonntag

10:00 Wettkampfbeginn Bankdrücken

A-Gruppe, 10 Minuten

B-Gruppe, 10 Minuten Pause

C-Gruppe, 10 Minuten Pause

D-Gruppe, 10 Minuten Pause

E-Gruppe, 10 Minuten Pause

F-Gruppe

30 Minuten Mittagspause

Kreuzheben

A-Gruppe, 10 Minuten

B-Gruppe, 10 Minuten Pause

C-Gruppe, 10 Minuten Pause

D-Gruppe

Waagezeiten:

Freitag

18:00 bis 20:00 für (für Samstagsstarter),

Samstag

9:00 bis 10.30,

18:00 bis 20:00 pm,

Sonntag

8:00 bis 9.30

Siegerehrungen:

Jeweils anschließend an die letzte Gruppe Kreuzheben