

Waagezeiten:

Freitag

12: 13:30 für für Samstagsstarter

18:00 bis 20:00 für für Samstagsstarter,

Samstag

7:00 bis 8:30 für Samstagsstarter (letzter Waagetermin für Samstagsstarter!)

12: 13:30 für für Sonntagsstarter

18:00 bis 20:00 pm,

Sonntag

7:30 bis 9:00

Wettkampfzeiten:

Samstag

Wettkampfbeginn: 9:00 Uhr

1) Kniebeuge **Einzeldisziplin**

2) anschließend **Kraftdreikampf:**

A-Gruppe Kniebeuge,

B-Gruppe Kniebeuge, 10 Minuten Pause, Umbau

A-Gruppe Bankdrücken

B-Gruppe Bankdrücken, 10 Minuten Pause, Umbau

A-Gruppe Kreuzheben

B-Gruppe Kreuzheben,

Mittagspause 30 Minuten

C-Gruppe Kniebeuge,

D-Gruppe Kniebeuge, 10 Minuten Pause, Umbau

C-Gruppe Bankdrücken,

D-Gruppe Bankdrücken, 10 Minuten Pause, Umbau

C-Gruppe Kreuzheben,

D-Gruppe Kreuzheben, Umbau

Anschließend Siegerehrung

Sonntag

9:30 Wettkampfbeginn

1) Kraftdreikampf:

E-Gruppe Kniebeuge,

F-Gruppe Kniebeuge, 10 Minuten Pause, Umbau

E-Gruppe Bankdrücken

F-Gruppe Bankdrücken, 10 Minuten Pause, Umbau

E-Gruppe Kreuzheben

F-Gruppe Kreuzheben,

30 Minuten Mittagspause, anschließend Bankdrücken (Einzeldisziplin)

A-Gruppe,

B-Gruppe,

C-Gruppe, 10 Minuten Pause

D-Gruppe

E-Gruppe, 15 Minuten Pause

2) anschließend Kreuzheben (Einzeldisziplin)

A-Gruppe,

B-Gruppe,

Anschließend Siegerehrung incl. Relativpreise