

Waagezeiten:

Donnerstag (für Freitagsstarter)

12:00- 13:30

18:00 bis 20:00

Freitag

08:00-09:30 für Freitags- und Samstagsstarter

18:00 bis 20:00 für Samstagsstarter

Samstag

08:00-09:30 für Samstags- und Sonntagsstarter

18:00 bis 20:00 für Sonntagsstarter

Sonntag

7:30 bis 9:00 für Sonntagsstarter

Wettkampfzeiten:

Freitag

Wettkampfbeginn: 10:00 Uhr

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

Anschließend Siegerehrung

Samstag

Wettkampfbeginn: **10:00 Uhr**

1) Kniebeuge **Einzeldisziplin**, 5 min Pause

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

Bankdrücken (Einzeldisziplin)

A-Gruppe,

B-Gruppe,

C-Gruppe, 10 Minuten Pause

D-Gruppe

E-Gruppe,

F-Gruppe,

Mittagspause 30 Minuten

2) anschließend Kreuzheben (Einzeldisziplin)

A-Gruppe,

B-Gruppe,

C-Gruppe

Anschließend Siegerehrung