



ZEITPLAN LÄNDERPOKAL 8.8.2020

WETTKAMPFGRUPPE 1 (29 Starter)

07:30 – 09:30 Abwaage

09:30 – 11:00 KNIEBEUGE (aufgeteilt in 3 Gruppen)

10 min Pause

11:10 – 12:40 BANKDRÜCKEN (aufgeteilt in 3 Gruppen)

10 min Pause

12:50 – 14:10 KREUZHEBEN (aufgeteilt in 3 Gruppen)

WETTKAMPFGRUPPE 2 (27 Starter)

12:30 – 14:30 Abwaage

14:30 – 15:55 KNIEBEUGE (aufgeteilt in 3 Gruppen)

10 min Pause

16:05 – 17:30 BANKDRÜCKEN (aufgeteilt in 3 Gruppen)

10 min Pause

17:40 – 19:00 KREUZHEBEN (aufgeteilt in 3 Gruppen)

ANSCHLIESSEND SIEGEREHRUNG

