



ZEITPLAN

LÄNDERPOKAL 10.7.2021

WETTKAMPFGRUPPE 1

27 Starter je 3 Gruppen

06:30 – 08:30 ABWAAGE

08:30 – 10:00 KNIEBEUGE

10 min Pause

10:10 – 11:40 BANKDRÜCKEN

10 min Pause

11:50 – 13:10 KREUZHEBEN

WETTKAMPFGRUPPE 2

24 Starter je 3 Gruppen

12:00 – 14:00 ABWAAGE

14:00 – 15:15 KNIEBEUGE

10 min Pause

15:25 – 16:40 BANKDRÜCKEN

10 min Pause

16:50 – 18:00 KREUZHEBEN

ANSCHLIESSEND SIEGEREHRUNG