



## **ZEITPLAN LÄNDERPOKAL 15.10.2022**

### **WETTKAMPFGRUPPE 1 (20 Starter)**

07:00 – 08:30 Abwaage

09:30 – 10:15 KNIEBEUGE (aufgeteilt in 2 Gruppen)

10 min Pause

10:25 – 11:40 BANKDRÜCKEN (aufgeteilt in 2 Gruppen)

10 min Pause

11:50 – 12:50 KREUZHEBEN (aufgeteilt in 2 Gruppen)

### **WETTKAMPFGRUPPE 2 (19 Starter)**

12:00 – 13:30 Abwaage

14:00 – 15:15 KNIEBEUGE (aufgeteilt in 2 Gruppen)

10 min Pause

15:25 – 16:40 BANKDRÜCKEN (aufgeteilt in 2 Gruppen)

10 min Pause

16:50 – 17:50 KREUZHEBEN (aufgeteilt in 2 Gruppen)

ANSCHLIESSEND SIEGEREHRUNG

