

Zeitplan zur Niederrheinmeisterschaft im Kraftdreikampf am 09.10.2021 beim KSV Essen 1888

Zutritt zur Halle nur für Geteste, Geimpfte und Genese. Ein Nachweis ist beim Einlass vorzuzeigen.

Gruppeneinteilung:

Gruppe 1:
alle Frauen, Jugend (m), Junioren (m), AK2+3 (m), Aktive -120 (m) (15 Starter)

Gruppe 2:
Aktive (m) -83, -93, -105 (15 Starter)

9:00 – 10:30 Uhr Waage für beide Gruppen

11:00 Uhr Kniebeuge Gruppe 1

11:45 Uhr Kniebeuge Gruppe 2

Umbaupause

12:45 Uhr Bankdrücken Gruppe 1

13:15 Uhr Bankdrücken Gruppe 2

Umbaupause

14:15 Uhr Kreuzheben Gruppe 1

15:00 Uhr Kreuzheben Gruppe 2

16:15 Uhr Siegerehrung

Wir wünschen allen Teilnehmenden eine gute Anreise und einen erfolgreichen Wettkampf!

Robert Externbrink

KSV Essen 1888 e.V.