

Zeitplan zur Westfalenmeisterschaft im Kraftdreikampf am 10.10.2021 beim KSV Essen 1888

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

Gruppeneinteilung:

Gruppe 1:
alle Frauen, Junioren (m, auch a.K.), alle Altersklassen (m, auch EQ) (13 Starter)

Gruppe 2:
Aktive (m, auch EQ) (13 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.