Zeitplan:
Thüringer Landesmannschaftsmeisterschaft
Kraftdreikampf 2018
1. Runde (27.01.2018) und 2. Runde (24.02.2018)

Wettkampfort: Sport- & Leistungszentrum Thüringen
Am Vogelherd 10
98693 Ilmenau

Gruppeneinteilung:
(ausgehend von 10 Mannschaften und maximal 40 Athleten)

Waage: 08:30 Uhr – 10:00 Uhr

Gruppe 1:
Gruppe 1a max. 10 Athleten
Gruppe 1b max. 10 Athleten

Gruppe 2:
Gruppe 2a max. 10 Athleten
Gruppe 2b max. 10 Athleten

Ablauf:

Wettkampfbeginn Gruppe 1: 10:30 Uhr

Gruppe1a Kniebeugen -sofort folgend- **Gruppe1b Kniebeugen**

10 Minuten *Pause*

Gruppe1a Bankdrücken -sofort folgend- **Gruppe1b Bankdrücken**

10 Minuten *Pause*

Gruppe1a Kreuzheben -sofort folgend- **Gruppe1b Kreuzheben**

30 Minuten *Pause*

Wettkampfbeginn Gruppe 2: ca. 14:15 Uhr

Gruppe2a Kniebeugen -sofort folgend- **Gruppe2b Kniebeugen**

10 Minuten *Pause*

Gruppe2a Bankdrücken -sofort folgend- **Gruppe2b Bankdrücken**

10 Minuten *Pause*

Gruppe2a Kreuzheben -sofort folgend- **Gruppe2b Kreuzheben**

Die Gruppeneinteilung der jeweiligen Athleten erfolgt zur Waage.