



Zeitplan

timetable / Zeitplan EM 2016

Sonntag, 26.06.2016

weigh-in / Abwaage -- Deadlift & Benchpress EQ: **08:00 – 9:30 Uhr**

Powerlifting / Kraftdreikampf Gr. 2: **09:00 – 09:30 Uhr**

Benchpress / Bankdrücken EQ Gr. 1: **10:00 – 11:30 Uhr**

Pause: 11:30 – 12:30 Uhr

Deadlift / Kreuzheben RAW Gr. 1: **12:30 – 13:15 Uhr**

Deadlift / Kreuzheben RAW Gr. 2: **13:15 – 13:45 Uhr**

Deadlift / Kreuzheben Gr. 3: **13:45 – 14:45 Uhr**

Pause: 14:45 – 15:15 Uhr

Squat / Kniebeugen Gr. 2: **15:15 – 15:45 Uhr**

Pause: 15:45 – 16:00 Uhr

Ceremony / Siegerehrung -- Deadlift Gr. 1-3 & Benchpress EQ: **16:00 Uhr**