



Zeitplan

timetable / Zeitplan

EPC EM – WPF WM Vienna 2019

Freitag, 01.11.2019

weigh-in / Abwaage – Powerlifting & Squat / Kniebeugen: **7:45 – 8:45 Uhr**

Opening / Eröffnung: **09:00 Uhr**

Squat / Kniebeugen Gr. 1, Gr. 2 und Gr. 3

Powerlifting

09:30 – 13:30 Uhr

Squat / Kniebeugen Gr. 1, Gr. 2 und Gr. 3

Pause/Break: 13:30 – 14:30 Uhr

Powerlifting

14:30 – 16:30 Uhr

Benchpress / Bankdrücken Gr. 1, Gr.2 und Gr3

Pause/Break: 16:30 – 17:00 Uhr

Powerlifting

17:00 – 19:00 Uhr

Deadlift / Kreuzheben Gr. 1, Gr.2 und Gr3

ceremony / Siegerehrung -- Powerlifting & Squat / Kniebeugen: **19:30 Uhr**

weigh-in / Abwaage – Benchp. / Bankd. & Deadlift / Kreuzh.: **17:30 – 19:30 Uhr**