

Zeitplan zum 2. NRW Cup am 08./09.12.2018 beim KSV Essen 1888 e.V.

In allen Gruppen treten Heberinnen und Heber mit und ohne Ausrüstung gemeinsam an!

Gruppeneinteilung:

Gruppe 1	Aktive (w)	(14 Starterinnen)
Gruppe 2	AK 1 + A-Jugend (m)	(11 Starter)
Gruppe 3	AK 2+3 (m), Junioren (w), Junioren (m) -74, -83	(13 StarterInnen)
Gruppe 4	alle anderen Junioren (m)	(11 Starter)
Gruppe 5	Aktive (m) -83, -93,	(12 Starter)
Gruppe 6	Aktive (m) -105, -120, +120	(15 Starter)

Samstag, 08.12.:

08:00 – 09:30 Waage Gruppen 1+2

13:30 – 15:00 Waage Gruppen 3+4

10:00 Gruppe 1 Kniebeuge
Gruppe 2 Kniebeuge

11:30 Gruppe 1 Bankdrücken
Gruppe 2 Bankdrücken

13:00 Gruppe 1 Kreuzheben
Gruppe 2 Kreuzheben

15:00 Siegerehrung Gruppen 1+2

15:30 Gruppe 3 Kniebeuge
Gruppe 4 Kniebeuge

17:00 Gruppe 3 Bankdrücken
Gruppe 4 Bankdrücken

18:30 Gruppe 3 Kreuzheben
Gruppe 4 Kreuzheben

Im Anschluss Siegerehrung Gruppen 3+4

Sonntag 09.12.:

10:00 – 11:30 Waage Gruppen 5+6

12:00 Gruppe 5 Kniebeuge
Gruppe 6 Kniebeuge

13:30 Gruppe 5 Bankdrücken
Gruppe 6 Bankdrücken

15:00 Gruppe 5 Kreuzheben
Gruppe 6 Kreuzheben

Im Anschluss Siegerehrung Gruppen 5+6

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

Robert Externbrink

KSV Essen 1888 e.V.