

	Waage	Wettkampfbeginn
alle Mannschaften (6) und AK Starter	10.30 - 11.30 Uhr	
AC Siegen (3), PL Duisburg (1), SV Westerholt (1)		
Fitnesskreis Witten (1), 1 AK Starter		
Gruppe 1		
aus allen Mannschaften die Heber der Gruppe 1 und AK Starter (die jeweiligen Heber der Gruppe 1 müssen bei der Waage durch den Mannschaftsführer angegeben werden)		12.00 Uhr
Gruppe 2		
aus allen Mannschaften die Heber der Gruppe 2 (die jeweiligen Heber der Gruppe 2 müssen bei der Waage durch den Mannschaftsführer angegeben werden)		im Anschluß

Ablauf

Gruppe 1
Gruppe 2

Kniebeuge
Kniebeuge

15 Minuten Pause

Gruppe 1
Gruppe 2

Bankdrücken
Bankdrücken

15 Minuten Pause

Gruppe 1
Gruppe 2

Kreuzheben
Kreuzheben

Wettkampfstätte!!

Wettkampfhalle in der Willy-Brandt-Realschule

Ernst-Reuter-Platz 10-20

45699 Herten