

Zeitplan Landesmannschaftsmeisterschaft Kraftdreikampf 2011 in Herten

26.02.2011

| | Waage | Wettkampfbeginn |
|--|-------------------|-----------------|
| alle Mannschaften (6) und AK Starter | 10.00 - 11.30 Uhr | |
| AC Siegen (1), PL Duisburg (1), SV Westerholt (1) | | |
| Fitnesskreis Witten (2), KSV Krefeld (1), 3 AK Starter | | |
| Gruppe 1 | | |
| Fitnesskreis Witten (Frauenmannschaft) | | 12.00 Uhr |
| Powerlifting Duisburg | | |
| AK Starter | | |
| Gruppe 2 | | |
| AC Siegen | | im Anschluß |
| SV Westerholt | | |
| Gruppe 3 | | |
| Fitnesskreis Witten | | im Anschluß |
| KSV Krefeld | | |

| Ablauf | | Beginn | |
|----------|------------------|---------------|---|
| Gruppe 1 | Kniebeuge | 12.00 Uhr | Wettkampfhalle in der Willy-Brandt-Realschule |
| Gruppe 2 | Kniebeuge | | |
| Gruppe 3 | Kniebeuge | | Ernst-Reuter-Platz 10-20 |
| | 15 Minuten Pause | | |
| Gruppe 1 | Bankdrücken | ca. 13.45 Uhr | 45699 Herten |
| Gruppe 2 | Bankdrücken | | |
| Gruppe 3 | Bankdrücken | | |
| | 15 Minuten Pause | | |
| Gruppe 1 | Kreuzheben | ca. 15.30 Uhr | |
| Gruppe 2 | Kreuzheben | | |
| Gruppe 3 | Kreuzheben | | |
| | Siegerehrung | ca. 17.15 Uhr | |