



Kraftsportverein Essen 1888 e.V.

Einer der ältesten Kraftsportvereine der Welt!

Zeitplan Beach Cup am 03.08.2024

Gruppeneinteilung:

Gruppe	Gewichts-/Altersklassen	Starter
1	Alle Klassen (w)	11
2	Jugend (m), Junioren (m), Aktive (m) -74 -83	11
3	Aktive (m) -93 -105 -120 120+	11

Zeitplan:

Uhrzeit	Ereignis
09:00	Beginn Waage für Gruppen 1-3
10:30	Ende Waage
11:00	Kniebeugen Gruppe 1
Im Anschluss	Kniebeugen Gruppe 2
Im Anschluss	Kniebeugen Gruppe 3
13:00	Bankdrücken Gruppe 1
Im Anschluss	Bankdrücken Gruppe 2
Im Anschluss	Bankdrücken Gruppe 3
15:00	Kreuzheben Gruppe 1
Im Anschluss	Kreuzheben Gruppe 2
Im Anschluss	Kreuzheben Gruppe 3
17:15	Siegerehrung

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

Lennart Niewendick

Kraftsportverein Essen 1888 e.V.