

**Waage Gruppe 1 (Flight A & B):**

Freitag von 15:00 – 20:00 Uhr

Samstag von 8:30 – 10:30 Uhr

- **Ab 11:00 Uhr: Kniebeuge Gruppe 1**
  - 11:00 – 11:40 Flight A
  - 11:45 – 12:25 Flight B
- **Ab 12:45 Uhr: Bankdrücken Gruppe 1**
  - 12:45 – 13:25 Flight A
  - 13:30 – 14:10 Flight B
- **Ab 14:30 Uhr: Kreuzheben Gruppe 1**
  - 14:30 – 15:00 Flight A
  - 15:05 – 15:40 Flight B

**Waage Gruppe 2 (Flight C & D):**

Samstag von 8:30 – 15:30 Uhr

- **Ab 16:00 Uhr: Kniebeuge Gruppe 2**
  - 16:00 – 16:40 Flight C
  - 16:45 – 17:25 Flight D
- **Ab 17:45 Uhr: Bankdrücken Gruppe 2**
  - 17:45 – 18:25 Flight C
  - 18:30 – 19:10 Flight D
- **Ab 19:30 Uhr: Kreuzheben Gruppe 2**
  - 19:30 – 20:00 Flight C
  - 20:05 – 20:35 Flight D
- **Siegerehrung:**  
30 Minuten nach dem letzten Deadlift

Pause zwischen den Flights: 5 Minuten

Pause zwischen den Disziplinen: 15 Minuten

Startzeit der Kniebeuge ist fest

Startzeit der anderen Disziplinen richtet sich nach der genannten Pausezeit und kann daher vom hier genannten Zeitpunkt abweichen