

タイムスケジュール Time Schedule

検量 8:30

前のグループの検量が終わり次第、次のグループの検量を開始いたします
※検量場所は受付にて案内いたします

観客・セコンド 入場時間 8:30

観客の方・セコンドの方は受付で入場チケットをお買い求めください

開会式 9:45

スクワット 10:00

| グループ(人数) | スクワット開始時間 | ウォーミングアップ開始時間 |
|----------|-----------|---------------|
| A (13) | 10:00 | 9:30 |
| B (14) | 10:40 | 10:10 |
| C (14) | 11:20 | 10:50 |

休憩 12:00～12:30

ベンチプレス 12:30

| グループ(人数) | ベンチプレス開始時間 | ウォーミングアップ開始時間 |
|----------|------------|---------------|
| A (13) | 12:30 | 12:00 |
| B (14) | 13:10 | 12:40 |
| C (14) | 13:50 | 13:20 |

休憩 (BINGOゲーム) 14:30～15:30

デッドリフト 15:30

| グループ(人数) | デッドリフト開始時間 | ウォーミングアップ開始時間 |
|----------|------------|---------------|
| A (13) | 15:30 | 15:00 |
| B (14) | 16:10 | 15:40 |
| C (14) | 16:50 | 16:20 |

表彰式 17:30