Strongirls Strength Festival 選手スケジュール

A グループ　B グループ　C グループ

08:30 - 10:00	受付・検量・ラック高申請 Aグループ：08:30～　Bグループ：09:00～　Cグループ：09:30～			
10:15	10:00- SQUAT ウォーミングアップ			
10:30		10:15 開会式		
11:00	10:30 SQUAT 試技	10:30 ウォーミングアップ		スクワット
11:30		11:00 SQUAT試技	11:00 ウォーミングアップ	スクワット
12:00	ランチ休憩		11:30 SQUAT試技	スクワット
13:00	12:30-ウォーミングアップ	12:00-13:00 ランチ休憩		
13:30	13:00 BENCH PRESS試技	13:00 ウォーミングアップ		ベンチプレス
14:00		13:30 BENCH PRESS 試技	13:30 ウォーミングアップ	ベンチプレス
14:30			14:00 BENCH PRESS 試技	ベンチプレス
15:30	15:00 ウォーミングアップ	14:30-15:30 ゲストトーク・休憩		
16:00	15:30 DEADLIFT 試技	15:30 ウォーミングアップ		デッドリフト
16:30		16:00 DEADLIFT 試技	16:00 ウォーミングアップ	デッドリフト
17:30			16:30 DEADLIFT 試技	デッドリフト
	閉会式・表彰式			