

# **Schwäbische Meisterschaft Kraftdreikampf/ Bankdrücken Classic 2025**

## **Zeitplan**

**Wiegebeginn für ALLE Gruppen  
8:00 Uhr, Wiegezeit bis 9:30 Uhr**

**Gruppe 1: Bankdrücken Einzelstart (alle AK und Gewichtsklassen)**

8 Teilnehmer

**Gruppe 2: Kraftdreikampf (alle AK einschließlich KDK+Bank Starter)**

24 Teilnehmer

2a) Jugend (m/w), Junioren (m/w), Frauen alle AK, EQ (12 Teilnehmer)

2b) Aktive (m) alle Gewichtsklassen (12 Teilnehmer)

### **Ablauf**

**10:00 Uhr – Gruppe 1 : Bankdrücken - Einzelstart**

- Pause-

**11:00 Uhr – Kniebeugen**

1. Gruppe 2a

2. Gruppe 2b

- Pause-

**12:30 Uhr – Bankdrücken**

1. Gruppe 2a

2. Gruppe 2b

- Pause -

**14:00 Uhr – Kreuzheben**

1. Gruppe 2a

2. Gruppe 2b

Zeitangaben der Gruppe 2 ff. sind als Orientierung zu sehen, und können sich unter Umständen noch ändern

**Im Anschluss: Siegerehrung für Alle Teilnehmer**