

Zeitplan – Isar Power Cup 2026

Samstag, 06. Juni 2026

Raiffeisenstraße 2-4, 83607 Holzkirchen

Start Waage: 08:00 Uhr · Wettkampfbeginn: 10:00 Uhr

Gruppeneinteilung

Gruppe 1A — 12 Athlet:innen Frauen Männliche Junioren Männer bis 83 kg	Gruppe 1B — 13 Athleten Männer GK 93 kg Männer GK 105 kg Männer GK 120 kg & 120 kg+
--	---

VORBEREITUNG

08:00	Waage Alle Gruppen	→ 09:30
--------------	------------------------------	---------

KNIEBEUGE

10:00	Kniebeuge — Gruppe 1A	→ 10:40
10:40	Kniebeuge — Gruppe 1B	→ 11:20
11:20	Umbaupause 15 Minuten	→ 11:35

BANKDRÜCKEN

11:35	Bankdrücken — Gruppe 1A	→ 12:20
12:20	Bankdrücken — Gruppe 1B	→ 13:10
13:10	Umbaupause 15 Minuten	→ 13:25

KREUZHEBEN

13:25	Kreuzheben — Gruppe 1A	→ 14:10
14:10	Kreuzheben — Gruppe 1B	→ 15:00
15:00	Pause 15 Minuten	→ 15:15

ABSCHLUSS

15:15	Siegerehrung 30 Minuten	→ 15:45
--------------	-----------------------------------	---------