

Gruppenkonstellation		
Gruppe A	<80Kg	Männer
Gruppe B	<87Kg	Männer
Gruppe C	<66Kg	Männer
	<73Kg	Männer
Gruppe D	<63Kg	Frauen
	<94KG	Männer
	>94Kg	Männer



Zeitplan Norddeutsche Meisterschaft 23					
Beginn	Ende				
07:00	08:00	Uhr		Einwiegen	
08:00	08:30	Uhr		Aufbau	
08:30	09:20	Uhr	Gruppe A	MU	50min
09:20	09:23	Uhr		Wechsel	
09:23	10:00	Uhr	Gruppe B	MU	36min
10:00	10:03	Uhr		Wechsel	
10:03	11:53	Uhr	Gruppe A	PU	50min
11:53	11:56	Uhr		Wechsel	
11:56	11:32	Uhr	Gruppe B	PU	36min
11:32	11:40	Uhr		Umbau+Wechsel	
11:40	12:30	Uhr	Gruppe A	Dip	50min
12:30	12:35	Uhr		Wechsel	
12:35	13:11	Uhr	Gruppe B	Dip	36min
13:11	13:20	Uhr		Umbau+Wechsel	
13:20	14:10	Uhr	Gruppe A	Squat	50min
14:10	14:20	Uhr		Wechsel	
14:20	14:56	Uhr	Gruppe B	Squat	36min
14:56	15:30	Uhr		Pause+Umbau	
15:30	16:02	Uhr	Gruppe C	MU	32min
16:02	16:05	Uhr		Wechsel	
16:05	16:32	Uhr	Gruppe D	MU	27min
16:32	16:35	Uhr		Wechsel	
16:35	17:07	Uhr	Gruppe C	PU	32min
17:07	17:10	Uhr		Wechsel	
17:10	17:37	Uhr	Gruppe D	PU	27min
17:37	17:40	Uhr		Umbau+Wechsel	
17:40	18:12	Uhr	Gruppe C	Dip	32min
18:12	18:15	Uhr		Wechsel	
18:15	18:42	Uhr	Gruppe D	Dip	27min
18:42	18:45	Uhr		Umbau+Wechsel	
18:45	19:17	Uhr	Gruppe C	Squat	32min
19:17	19:20	Uhr		Wechsel	
19:20	19:47	Uhr	Gruppe D	Squat	27min
19:47	19:55	Uhr		Umbau(Siegerehrung)	
19:55	20:30	Uhr		Siegerehrung	