

Tidsskjema

		Tidsskjema	
24.11.2018 08:00		Start	Slutt
Knebøy			
	Pulje 01	10:00	10:27
	Pulje 02	10:27	10:54
	5 min pause		
Benkpress			
	Pulje 01	10:59	11:26
	Pulje 02	11:26	11:53
	5 min pause		
Markløft			
	Pulje 01	11:58	12:25
	Pulje 02	12:25	12:52
24.11.2018 11:30		Start	Slutt
Knebøy			
	Pulje 03	13:30	14:00
	Pulje 04	14:00	14:27
	5 min pause		
Benkpress			
	Pulje 03	14:32	15:02
	Pulje 04	15:02	15:29
	5 min pause		
Markløft			
	Pulje 03	15:34	16:04
	Pulje 04	16:04	16:31
25.11.2018 09:00		Start	Slutt
Knebøy			
	Pulje 05	11:00	11:36
	Pulje 06	11:36	12:18
	5 min pause		
Benkpress			
	Pulje 05	12:23	12:59
	Pulje 06	12:59	13:41
	5 min pause		
Markløft			
	Pulje 05	13:46	14:22
	Pulje 06	14:22	15:04