

1 помост 01 декабря 2024 года

1 поток 10.00 — 10.30 Белорусский жим Все участники

2 поток 10.40 — 13.00 Армлифтинг

	аполлон	Все участники
	хаб	Все участники
	роллинг	Все участники
	эскалибур	Все участники
	блок	Все участники

3 поток 13.00 — 16.00

	стритлифтинг СТАНДАРТ	подтягивания	Все участники
	стритлифтинг КЛАССИКА	подтягивания	Все участники
	стритлифтинг МНОГОПОВТОР	подтягивания	Все участники
	стритлифтинг СТАНДАРТ	отжимания	Все участники
	стритлифтинг КЛАССИКА	отжимания	Все участники
	стритлифтинг МНОГОПОВТОР	отжимания	Все участники

4 поток 17.00 -

	Военный многоповторный/народный жим	Все участники
	Русский жим	Все участники