**РЕГЛАМЕНТ ВЫСТУПЛЕНИЙ 2025 год**

*Начало каждый день с 09.45*

13 июня - ЛЮБИТЕЛИ и ПРО троеборье/присед/тяга

14 июня - ЛЮБИТЕЛИ и ПРО жим

ЛЮБИТЕЛИ и ПРО Военный жим

 ЛЮБИТЕЛИ и ПРО Жимовое двоеборье

 ЛЮБИТЕЛИ и ПРО Народная тяга

 ЛЮБИТЕЛИ и ПРО Народный жим

 ЛЮБИТЕЛИ и ПРО Парная тяга

 ЛЮБИТЕЛИ и ПРО Русский жим

 ЛЮБИТЕЛИ и ПРО Русская тяга

 ЛЮБИТЕЛИ и ПРО Силовое двоеборье

 ЛЮБИТЕЛИ и ПРО Становая тяга трэп-грифа

ЛЮБИТЕЛИ и ПРО Тяговое двоеборье

15 июня - ЛЮБИТЕЛИ и ПРО Пауэрспорт

ЛЮБИТЕЛИ и ПРО Бицепс, все упражнения

Стритлифтинг

Армлифтинг

HIP THRUST

**РЕГЛАМЕНТ ВЗВЕШИВАНИЙ 2025 год**

12 июня - 15.00 – 18.00 ЛЮБИТЕЛИ и ПРО троеборье/присед/тяга

13 июня - 08.00 – 08.30 ЛЮБИТЕЛИ и ПРО троеборье/присед/тяга

13 июня - 10.00 – 15.00 ЛЮБИТЕЛИ и ПРО жим

ЛЮБИТЕЛИ и ПРО Военный жим

 ЛЮБИТЕЛИ и ПРО Жимовое двоеборье

 ЛЮБИТЕЛИ и ПРО Народная тяга

 ЛЮБИТЕЛИ и ПРО Народный жим

 ЛЮБИТЕЛИ и ПРО Парная тяга

 ЛЮБИТЕЛИ и ПРО Русский жим

 ЛЮБИТЕЛИ и ПРО Русская тяга

 ЛЮБИТЕЛИ и ПРО Силовое двоеборье

 ЛЮБИТЕЛИ и ПРО Становая тяга трэп-грифа

ЛЮБИТЕЛИ и ПРО Тяговое двоеборье

14 июня - 08.00 – 08.30 ЛЮБИТЕЛИ и ПРО жим

ЛЮБИТЕЛИ и ПРО Военный жим

 ЛЮБИТЕЛИ и ПРО Жимовое двоеборье

 ЛЮБИТЕЛИ и ПРО Народная тяга

 ЛЮБИТЕЛИ и ПРО Народный жим

 ЛЮБИТЕЛИ и ПРО Парная тяга

 ЛЮБИТЕЛИ и ПРО Русский жим

 ЛЮБИТЕЛИ и ПРО Русская тяга

 ЛЮБИТЕЛИ и ПРО Силовое двоеборье

 ЛЮБИТЕЛИ и ПРО Становая тяга трэп-грифа

ЛЮБИТЕЛИ и ПРО Тяговое двоеборье

14 июня - 10.00 – 15.00 ЛЮБИТЕЛИ и ПРО Пауэрспорт

ЛЮБИТЕЛИ и ПРО Бицепс, все упражнения

Стритлифтинг

Армлифтинг

HIP THRUST

15 июня - 08.00 – 08.30 ЛЮБИТЕЛИ и ПРО Пауэрспорт

ЛЮБИТЕЛИ и ПРО Бицепс, все упражнения

Стритлифтинг

Армлифтинг

HIP THRUST