

Powerlifting Schedule

Horaire de dynamophilie



Time / Heure	Event / Événement
12:00 PM	Set up finished / Head-Coach Meeting <i>Installation est terminée/ Réunion des entraîneurs-chef</i>
2:00 PM	Volunteer training and orientation <i>Entraînement et orientation des bénévoles</i>
3:00 PM	Weigh in begins <i>Pesée commence</i>
5:00 PM	Squat <i>Flexion des jambes</i>
6:15 PM	15 minute break <i>Pause de 15 minutes</i>
6:30 PM	Bench press <i>Développé couché</i>
7:45 PM	15 minute break <i>Pause de 15 minutes</i>
8:00 PM	Deadlift <i>Soulevé de terre</i>
9:00 PM	Final announcements <i>Annonces finales</i>