

## Varustepenkkipunnerrus, kaikki ikäluokat, 16. - 17.12.2023

YLÖR, Ylöjärvi

<b>Lauantai 16.12.2023</b>	<b>Punnitus</b>	<b>Kilpailu</b>	Nostajat	Päättyy
Avajaiset		10:30		
M18, M23, M60, M70	9:00 - 10:30	11:00	35	13:15
N18, N23, N40, N50, N60	12:30 - 14:00	14:30	34	16:45
M40, M50	16:00 - 17:30	18:00	32	20:00
<b>Sunnuntai 17.12.2023</b>	<b>Punnitus</b>	<b>Kilpailu</b>		
Naiset avoin	10:00 - 11:30	12:00	16	13:00
Miehet avoin	12:00 - 13:30	14:00	22	15:30
			139	