

第2回エクステージチャレンジカップ 大会スケジュール

2026年7月4日開催

12:30 受付開始

13:00 パワーリフティングルール説明、セミナー

14:00 開会宣言

スクワット(2試技制)		
グループ	スクワット開始時間	ウォーミングアップ開始時間
A(11人)	15:00	14:30
B(12人)	15:30	15:00

ベンチプレス(2試技制)		
グループ	スクワット開始時間	ウォーミングアップ開始時間
A(11人)	16:00	15:30
B(12人)	16:30	16:00

デッドリフト(2試技制)		
グループ	スクワット開始時間	ウォーミングアップ開始時間
A(11人)	17:00	16:30
B(12人)	17:30	17:00

18:00 試合終了・閉会宣言

18:30 交流会