

ONI CUP KUMAMOTO 当日スケジュール

開場 9:30 検量 9:40～11:10 試合開始 11:40

1 セッション3グループで行います。

Cグループ（チャレンジ）：スクワット

↓

Aグループ（公式）：スクワット

↓

Bグループ（公式）：スクワット

↓

Cグループ（チャレンジ）：ベンチプレス

↓

Aグループ（公式）：ベンチプレス

↓

Bグループ（公式）：ベンチプレス

↓

Cグループ（チャレンジ）：デッドリフト

↓

Aグループ（公式）：デッドリフト

↓

Bグループ（公式）：デッドリフト

の順に進行します。

終了予定 17:30

※進行状況により前後する場合があります。