

第15回青森県パワーリフティング選手権大会
 兼 第77回 国民体育大会 いちご一会とちぎ国体
 パワーリフティング公開競技青森県一次予選会

検量8:30、試技開始10:30

グループ	F・N	階級	lot	選手名	生年	団体名
A (8)	N	女子47k	1	高橋 真由美	1971	StrongLifters
	N	女子57k	2	新谷 直子	1968	POWERBOX
	N	男子66k	3	岡本 星	1989	REXSIS
	N	男子66k	4	下山 玄貴	1991	StrongLifters
	N	男子66k	5	久保 宏気	1993	個人
	N	男子74k	6	小野 大輔	1979	個人
	N	男子74k	7	サウスワース 泰生	1998	REXSIS
	N	男子83k	8	三澤 健正	1999	POWERBOX
B (9)	N	男子93k	9	成田 一樹	1992	個人
	N	男子93k	10	森田 勇輝	1990	POWERBOX
	N	男子93k	11	蛭名 城聖	1980	個人
	N	男子93k	12	今 星也	1995	個人
	N	男子93k	13	中村 努	1979	個人
	N	男子93k	14	矢口 頌	1994	個人
	N	男子93k	15	渡部 悠雅	1999	個人
	N	男子105k	16	越前 祐輔	1988	POWERBOX
	N	男子105k	17	岩間 博	1950	POWERBOX

第8回青森県ベンチプレス選手権大会

検量13:00、試技開始15:00

	F・N	階級	lot	選手名	生年	団体名
C (4)	N	男子74k	18	久保田 哲也	1977	StrongLifters
	N	男子83k	19	一戸 大樹	1995	個人
	N	男子93k	20	葛西 貴一	1974	REXSIS
	N	男子105k	21	西山 大貴	1991	個人

8:00 開場

8:30 検量(A・Bグループ)

10:30 Aグループ スクワット

11:15 Bグループ スクワット

12:00 Aグループ ベンチプレス

12:45 Bグループ ベンチプレス

13:00 検量(Cグループ)

13:30 Aグループ デッドリフト

14:15 Bグループ デッドリフト

15:00 Cグループ ベンチプレス

16:00 終了