

## IK-Programm

**Aufwärmen:** 10min Ergometer oder Laufen

**Komplex-Block:** 3x Kreuzheben mit maximal möglichem Gewicht  
3x Bankziehen mit maximal möglichem Gewicht 3x  
10 sec. Ergo maximal

**Block 1:**

Bankziehen	3x 100% - 5kg
Crunches gerade	20x
Bankziehen	2x 100% - 2,5kg
Crunches gerade	20x
Bankziehen	1x 100%
Bankziehen	1x 100% + 2,5 kg

**Block 2:**

Beinstoß / Front Squat	3x mit maximalem Gewicht	
Strecksprünge	5x so hoch wie möglich	3x
Schwimmen	20x	

**Block 3:**

Bankdrücken	3x 100% - 5kg
Crunches schräg	20x
Bankdrücken	2x 100% - 2,5kg
Crunches schräg	20x
Bankdrücken	1x 100%
Bankdrücken	1x 100% + 2,5kg

**Danach:** 60 min rudern