

## Kraft-Programm NRV 1/2018

**Warm up :** 10 min. Ergometer oder Laufen  
10 min. lockere Schwunggymnastik

### **Block 1 :**

1)	Bankziehen/ Dyno Pull	8 -12 x	<b>3 - 5 x</b>
2)	Rückenmuskel Schwimmen je 15 re/li	30 x	
3)	Bauchmuskel Schlinge, je 10 re/li/mi	30 x	

### **Block 2 :**

1)	Front Squat / Beinpresse	8 - 12 x	<b>3 - 5 x</b>
2)	Bauchmuskel (Gewicht um Beine kreisen)je 15 re/li	30 x	
3)	Klimmzüge	5 - 8 x	

### **Block 3 :**

1)	Bankdrücken	8 - 12 x	<b>3 - 5 x</b>
2)	Deadlift / Reisskniebeuge	5 - 8 x	
3)	Bizeps Curl	12 - 15 x	

---

Erst einen kompletten Block abarbeiten, bevor zum nächsten gewechselt wird.  
Bei 3 - 5 Runden ergibt es folgende Zahlen :

## **408 - 785 Wiederholungen**

**Danach:** 15 min. lockere Ausdauer (Ergo oder Rad)

no stretching !!!!!