

## Kraft-Programm NRV 1/2021

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

**Langhantel Block:** 10 min Langhantelübungen

### **Block 1 :**

- |    |                                       |         |
|----|---------------------------------------|---------|
| 1) | Bankziehen                            | 5 - 8 x |
| 2) | „Good morning“ einbeinig, je 10 re/li | 20 x    |
| 3) | Bauchmuskel Schlinge, je 10 re/li/mi  | 30 x    |

2 - 4 x

### **Block 2 :**

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

2 - 4 x

### **Block 3 :**

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

2 - 4 x

### **Block 4 :**

- |    |                     |          |
|----|---------------------|----------|
| 1) | Vorgebeugtes Rudern | 5 - 8 x  |
| 2) | Stuhl               | 1 min.   |
| 3) | Butterfly           | 12 - 15x |

2 - 4 x

---

Erst einen kompletten Block abarbeiten, bevor zum nächsten gewechselt wird.

Bei 2 - 4 Runden ergibt es folgende Zahlen :

**268 WH + 2min - 632 WH + 4min**

**Danach:** 10 min. lockere Ausdauer (Ergo oder Rad)

no stretching !!!!!