

IK-Programm

Aufwärmen:	10min Ergometer oder Laufen	
Komplex-Block:	3x Deadlift mit maximal möglichem Gewicht 3x Bankziehen mit maximal möglichem Gewicht 10 sec. Ergo maximal (Watt aufschreiben)	3x
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 Schwimmen 20x	3x
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:	30 min Ergometer	