

Kraft-Programm NRV 2/2023

Warm up : 10 min. Ergometer oder Laufen

Langhantel Block: 10 min Langhantelübungen

Block 1 :

- | | | |
|----|--------------------------------------|---------|
| 1) | Bankziehen | 5 - 8 x |
| 2) | Rückenmuskel schwimmen, je 15 in/aus | 30 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) | Bauchmuskel „Rocky Balboa“ | 5 - 8x |

2 - 4 x

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

Bei 2 - 4 Runden ergibt es folgende Zahlen :

274 WH + 2min - 644 WH + 4min

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

no stretching !!!!!