

Aerobis - Oberkörper

Webseite: www.feuerwehrfitness.com
eMail: info@feuerwehrfitness.com
Blog: <http://www.feuerwehrfitness.com/blog>

TE

X

TRAINIGNSEINHEIT

NICHTS EINTRAGEN

GEWICHT EINTRAGEN

WH EINTRAGEN

KH

LH

WH

TOT

KURZHANTEL

LANGHANTEL

WIEDERHOLUNGEN

GESAMT WH

WARM UP

5 Minuten Herz - Kreislauf

5 Minuten Dynamisches Dehnen

Zugangssätze vor den Übungen



Sätze steigern 2|3|4

Max WH pro Satz

Werden 48 Gesamt WH erreicht - Belastung in der nächsten TE steigern

Dauer	Nr	Übung	Wdh.	Pause	Sätze	TE1	TE2	TE3	TE4	TE5	TE6	TE7	TE8	TE9	TE10	TE11	TE12
60 min	A	Klimmzug	5	90 - 120	1												
					2												
					3												
					4												
					5	X	X										
	B	Instabiler Liegestütz	10	90 - 120	-	X	X	X	X	X	X	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT
					1												
					2												
					3	X	X										
					-	X	X	X	X	X	X	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT
	C	1 Arm Rudern	15	60 - 120	1												
					2												
					3	X	X										
					-	X	X	X	X	X	X	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT
					1												
	D	Schulter drücken	15	60 - 120	2												
					3	X	X										
					-	X	X	X	X	X	X	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT
					1												
					2												
	E	Core Zirkel		30 - 45	3												
					4												