

Aerobis - Unterkörper

Muskel & Kraftaufbau

Webseite: www.feuerwehrfitness.com

eMail: info@feuerwehrfitness.com

Blog: <http://www.feuerwehrfitness.com/blog>

TE	TRAINIGNSEINHEIT
X	NICHTS EINTRAGEN
	GEWICHT EINTRAGEN
	WH EINTRAGEN

KH	KURZHANTEL
LH	LANGHANTEL
WH	WIEDERHOLUNGEN
TOT	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	Goblet Kniebeuge	6	60 - 120	1												
					2												
					3												
					4	X	X										
					-	X	X	X	X	X	X	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT
	B	Rumänisches Kreuzheben	10	60 - 120	1												
					2												
					3												
					4	X	X										
					-	X	X	X	X	X	X	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT
	C	Seitschritt	15	60 - 120	1												
					2	X	X										
					-	X	X	X	X	X	X	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT
	D	Ausfallschritt	15	60 - 120	1												
					2	X	X										
					-	X	X	X	X	X	X	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT
	E	Core Zirkel		30 - 45	1												
					2												
					3												
					4												

1