

Brandmeister Workout

	Runde 1	Runde 2	Runde 3	Runde 4
Steigen	60 Wdh.	60 Wdh.	60 Wdh.	60 Wdh.
Bat Wing	20 Wdh.	20 Wdh.	20 Wdh.	20 Wdh.
Kettlebell Swing	40 Wdh.	40 Wdh.	40 Wdh.	40 Wdh.
Bankdips	20 Wdh.	20 Wdh.	20 Wdh.	20 Wdh.
Puppe heben & ziehen	25 Meter	25 Meter	25 Meter	25 Meter
Bereits vergangene Zeit bis Ende der jeweiligen Runde				

Hinweise:

- Es sollte wie vor jedem Training ein entsprechendes Warm up stattfinden
- Anfänger halbieren die Übungen. z.B. 25 Kniebeugen statt 50 Kniebeugen pro Runde.
- Fortgeschrittene legen PSA oder Gewichtsweste an. Optional: PA anschließen.

Regeln:

- 1) Führe die Übungen mit korrekter Technik aus
- 2) Absolviere die einzelnen Runden / das Workout so schnell wie möglich.

Tipp:

Scheue dich nicht mich zu kontaktieren wenn etwas unklar ist, du Wünsche oder Anregungen hast. Ich freu mich auf deine Nachricht!

Haftungsausschluss:

Es wird keinerlei Haftung für körperliche Schäden jeglicher Art übernommen. Der Trainierende trägt das volle Risiko. Bei etwaigen Unklarheiten ist ein Arzt zu kontaktieren.

© Boldlife GmbH (www.feuerwehrfitness.com)