

Brandmeldeanlage Workout

	Runde 1	Runde 2	Runde 3	Runde 4
Treppensprints	4 Stock	4 Stock	Optional	Optional
Seilziehen	12 Meter	12 Meter	Optional	Optional
Sledge Hammer schräg	10 Schläge / Seite	10 Schläge / Seite	Optional	Optional
Ausreichende Pause				
Thruster	8 Sätze x 8 Wiederholungen mit 20 Sekunden Pause zwischen den Sätzen			

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)

