

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)

