

Studio - Ganzkörpertraining

Muskel & Kraftaufbau

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

TE	TRAININGSEINHEIT
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	Nacken Kniebeuge	8	180	1															
					2															
					3	X	X													
					4	X	X	X	X			X	X	X	X	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT
	B	Bankdrücken	10	90 - 120	1															
					2															
					3	X	X													
					4	X	X	X	X			X	X	X	X	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT
	C	Rumänisches Kreuzheben	12	90 - 120	1															
					2															
					3	X	X													
					4	X	X	X	X			X	X	X	X	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT
	D	Klimmzüge	8	90 - 120	1															
					2															
					3	X	X													
					4	X	X	X	X			X	X	X	X	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT
	E	Core Zirkel		30 - 45	1															
					2															
					3															
					4															