

Studio - Fokus Oberkörper

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 in allen Sätzen die Start Wdh. geschafft, wird Gewicht gesteigert

Dauer	Nr	Übung	Wdh.	Pause	Sätze	TE1	TE2	TE3	TE4	TE5	TE6	TE7	TE8	TE9	TE10	TE11	TE12
60 min	A	Klimmzüge	8	120	1												
					2												
					3	X	X										
					4	X	X	X	X	X	X	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT
	B	Militär Drücken	8	120	1												
					2												
					3	X	X										
					4	X	X	X	X	X	X	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT
	C	Vorgebeugtes Rudern	12	90 - 120	1												
					2												
					3	X	X										
					4	X	X	X	X	X	X	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT
	D	Dips	12	90 - 120	1												
					2												
					3	X	X										
					4	X	X	X	X	X	X	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT
	E	Core Zirkel		30 - 45	1												
					2												
					3												
					4												

1