

Wache - Unterkörper

Muskel & Kraftaufbau

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 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	Goblet Kniebeuge	15	90 - 120	1												
					2												
					3												
					4	X	X										
					-	X	X	X	X	X	X	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT
	B	Lasten heben	10	90 - 120	1												
					2												
					3												
					4	X	X										
					-	X	X	X	X	X	X	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT
	C	Seitschritt	8	60	1												
					2	X	X										
					-	X	X	X	X	X	X	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT
	D	Ausfallschritt	15	90	1												
					2	X	X										
					-	X	X	X	X	X	X	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT
	E	Core Zirkel		30 - 45	1												
					2												
					3												
					4												