

# Feuerwehr Schnellstart Training | Grundübungen | Stabilität | Ausdauer | Bewegungsspezifische Kraft

Webseite: [www.feuerwehrfitness.com](http://www.feuerwehrfitness.com)  
 eMail: [info@feuerwehrfitness.com](mailto:info@feuerwehrfitness.com)

TE	TRAININGSEINHEIT
X	NICHTS EINTRAGEN
	Aktive Zeit in sek
	Pause in sek

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|2|3 | Werden 50 WH erreicht - Belastung in der nächsten TE steigern

Dauer	Nr	Übung	WH-Test	Sätze	Pause
-------	----	-------	---------	-------	-------

TE1	TE2	TE3	TE4	TE5	TE6	TE7	TE8	TE9	TE10	TE11	TE12
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------

60 min	A1	Kniebeugen		0	90 sek
				1	
				2	
	A2	Liegestütz		0	90 sek
				1	
				2	
	A3	Einarmiges Rudern (mit Schaummittelkanister)		0	90 sek
				1	
				2	
	A4	Seitstütz		0	90 sek
				1	
				2	
	A5	Farmers Walk		0	90 sek
				1	
				2	
	B	Hampelmann		1	90 sek
				2	
				3	
4					
5					
6					
C	Battle Ropes		1	90 sek	
			2		
			3		
			4		
			5		
			6		

Auf 40 Wiederholungen hocharbeiten																							
X	X																						
X	X	X	X																				
Auf 20 Wiederholungen hocharbeiten																							
X	X																						
X	X	X	X																				
Auf 20 Wiederholungen hocharbeiten																							
X	X																						
X	X	X	X																				
Auf 1 Minute hocharbeiten																							
X	X																						
X	X	X	X																				
50 Meter mit 2 Schaummittelkanister																							
20	20	20	20	20	20	20	15	20	15	20	15	20	10	20	10	20	10	20	10	20	10	20	10
20	20	20	20	20	20	20	15	20	15	20	15	20	10	20	10	20	10	20	10	20	10	20	10
20	20	20	20	20	20	20	15	20	15	20	15	20	10	20	10	20	10	20	10	20	10	20	10
20	20	20	20	20	20	20	15	20	15	20	15	20	10	20	10	20	10	20	10	20	10	20	10
		20	20	20	20			20	15	20	15			20	10	20	10	20	10	20	10	20	10
				20	20					20	15					20	10	20	10	20	10	20	10

## 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.

## Erklärung Trainingsplan

- 1) Die Zeilen sind die jeweiligen Sätze, die pro Trainingseinheit (TE) zu trainieren sind. Ein Satz bedeutet eine Ausführung der Übung in der angegebenen Wiederholungszahl. Die anzustrebenden Wiederholungszahlen findest du in der Länglichen gelben Spalte
- 2) Die Spalten (TE1, TE2, TE3...) beschreiben die einzelnen Trainingseinheiten. Oberhalb kannst du das Datum eintragen.
- 3) Für optimale Fortschritte solltest du 3 x pro Woche trainieren.
- 4) In der Spalte „Nr.“ findest du ENTWEDER fortlaufende Buchstaben (A, B, C, D...). Das bedeutet ein Stationstraining. Bei einem Stationstraining werden alle Sätze der Übung hintereinander abgearbeitet und zwischen den Sätzen wird eine Pause (siehe Spalte Pause) eingehalten um sich zu regenerieren.
- 5) ODER Buchstaben mit einem Zahlenanhang (A1, A2, A3...). Das bedeutet Zirkeltraining. Bei einem Zirkeltraining führst du einen Satz von A1 aus, dann machst du eine kurze Pause (siehe Pause) und machst mit A2 weiter, dann A3, bis die Buchstaben-Zahlen Kombination ein Ende hat. Dann beginnst du wieder mit A1.
- 6) Grundsätzlich wird jedes Training mit einem Warm Up begonnen. Du solltest dich konzentriert, bereit und aufgewärmt fühlen bevor du mit dem eigentlichen Training beginnst.
- 7) Bevor du mit dem Trainingsplan und dem ausfüllen dessen beginnst, gilt es die Ausführung der Übung zu beherrschen. Schau dir dazu die Erklärvideos im Mitgliederbereich ganz genau an, filme dich dabei oder lass dich von einem Kameraden kontrollieren. Eventuell ist es von Nöten sich weiterführend zu informieren oder einen kompetenten Trainer zu engagieren.
- 8) Sobald du die Übungen beherrscht absolvierst du einen „WH Test“ (siehe Spalte WH Test). Das bedeutet das du die Übung mit korrekter Technik ausführst. Sobald die Technik nicht mehr beibehalten werden kann ist die Übung abzubrechen. Die erreichten Wiederholungen sind dein Startpunkt. Trage sie in die Spalte „WH Test“.
- 9) In den ersten 3 Einheiten bleiben die Wiederholungen gleich (siehe WH Test). Es werden lediglich die Sätze der Übungen von

1, auf 2 und dann auf 3 gesteigert.

- 10) Ab Trainingseinheit 4 steigerst du die Wiederholungszahl bis du die angegebenen in der langen gelben Spalte erreichst. Spätestens jetzt solltest du den Trainingsplan wechseln. Professionelle Trainingspläne mit passenden Steigerungsstufen findest du in meinem Leitfaden [„Die Kraft Leben zu retten.“](#)