

Firelete Leistungstabelle											
Kernelement	Referenzübung	Stufe 1	Beispiel bei 90kg Körpergewicht	Stufe 2	Beispiel bei 90kg Körpergewicht	Stufe 3	Beispiel bei 90kg Körpergewicht	Stufe 4	Beispiel bei 90kg Körpergewicht	Stufe 5	Beispiel bei 90kg Körpergewicht
<b>Kraft:</b> Je nach Vorliebe dürfen die Referenzübungen der Kraft oder Kraftausdauer gewählt werden. Es sind aber alle 5 Bewegungsmuster zu testen.											
Kraft i.d. Hüftbeuge	Kreuzheben	5x 60kg		5x 100%	5x 90kg	5x 120%	5x 108kg	5x 150%	5x 135kg	5x 180%	5x 162kg
Kraft i.d. Kniebeuge	Kniebeuge	5x 40kg		5x 60%	5x 54kg	5x 80%	5x 72kg	5x 100%	5x 90kg	5x 130%	5x 117kg
Kraft im Ziehen	Klimmzug	15 Sekunden Kinn über der Stange halten		1x Körpergewicht	1x	5x Körpergewicht	5x	5x 15%	5x 13,5kg	5x +30%	5x 27kg
Kraft im Drücken	Dips (Barrenstütz)	40 Sekunden den Dip (Barrenstütz) mit gestreckten Armen halten		1x Körpergewicht	1x	5x Körpergewicht	5x	5x 15%	5x 13,5kg	5x +30%	5x 27kg
Kraft im ganzen Körper	Farmers Walk	30 Sekunden an Reckstange hängen		50 meter mit 100%	50 meter mit 90kg	50 meter mit 120%	50 meter mit 108kg	50 meter mit 150%	50 meter mit 135kg	50 meter mit 180%	50 meter mit 162kg
Kraftausdauer i.d. Hüftbeuge	Kanisterheben 2x 20kg	20		40		80		120		150	
Kraftausdauer i.d. Kniebeuge	Air Squats	20		30		60		100		120	
Kraftausdauer im Ziehen	Rudern im Liegehang 45°	12		20		30		40		60	
Kraftausdauer im Drücken	Liegestütz	5		10		20		30		50	
Kraftausdauer im ganzen Körper	Kanistertragen 2x 20kg	50		100 meter		200 meter		300 meter		400meter	
<b>Kurzzeitausdauer</b> (Wähle eine der Übungen als Referenz für die Fitness bei hochintensiven Belastungen)											
200m Kombi-Schwimmen		< 7:00 min		< 6:00 min		< 5:00 min		< 4:15 min		< 3:30 min	
1.000m Rudern		< 5:30 min		< 5:00 min		< 4:40 min		< 4:00 min		< 3:30 min	
Conconi Test (12 m Laufen)		> 1.600 meter in 12 min		> 1.800 meter in 12min		> 2.000 meter in 12min		> 2.400 meter in 12 min		> 2.800 meter in 12min	
5.000m Radfahren		< 12:00 min		< 11:00 min		< 10:00 min		< 9:00 min		< 8:00 min	
<b>Langzeitausdauer</b> (Wähle eine der Übungen als Referenz für die Fitness bei langanhaltenden Belastungen)											
1.000m Schwimmen		< 32:00 min		< 29:00 min		< 26:00 min		< 23:00 min		< 20:00 min	
5.000m Rudern		< 30:00 min		< 26:40 min		< 23:20 min		< 21:40 min		< 20:00 min	
10.000m Laufen		< 80:00 min		< 70:00 min		< 60:00 min		< 55:00 min		< 50:00 min	
20.000m Radfahren		< 65:00 min		< 56:00 min		< 50:00 min		< 44:00 min		< 37:00 min	