

Aufwärmenprogramm		Legende	Soll Wiederholungen		
1	5 Minuten Herz-Kreislauf Training (z.B. Joggen, Rudern, Ergometer, Hampelmänner....)		Gewicht		
2	Individuelles Warm up (empfehlenswert nach langem Sitzen, bestehenden Verletzungen, Bewegungseinschränkungen und ähnlichem...)		Tatsächlich geschaffte Wiederholungen		
3	Aufwärmätze (vor den Kniebeugen sind mindestens 4 Aufwärmätze mit steigendem Gewicht zu absolvieren)		BW		Bodyweight = Eigenes Körpergewicht
			TOT		Gesamtwiederholungen
		t	Zeit		

Dauer	Nr.	Übung	RM Test	Sätze	Pause	TE1	TE2	TE3	TE4 (Deload)	TE5 (+10kg)	TE6	TE7	TE8 (Deload)											
60-90 min	A	Kniebeugen		1	120 - 180 sek	Aufwärmätze		Aufwärmätze		Aufwärmätze		Aufwärmätze		Aufwärmätze		Trainingsgewichte ermitteln und Trainingsplan neu starten (wenn Challenge nicht geschafft wird)								
				2		7	52,00	5	57,00	7	62,00	7	50,00	7	62,00		5	67,00	7	72,00	7	60,00		
				3		7	60,00	5	65,00	5	70,00	7	55,00	7	70,00		5	75,00	5	80,00	7	65,00		
					X		7+	68,00	5+	73,00	3+	78,00	7	60,00	7+		78,00	5+	83,00	3+	88,00	7	70,00	
	B	Beinheben (alternativ Knieheben)		1	60 sek	max	BW	max	BW	max	BW	max	BW	max	BW		max	BW	max	BW	max	BW	max	BW
				2		max	BW	max	BW	max	BW	max	BW	max	BW		max	BW	max	BW	max	BW	max	BW
				3		max	BW	max	BW	max	BW	max	BW	max	BW		max	BW	max	BW	max	BW	max	BW
	C	Ausfallschritte		1	120 sek	20		20		20		20		20			20		20		20		20	
				2		20		20		20		20		20			20		20		20		20	
	D	Plank Sideplank r/l Russian Twist		1	60 sek	t=		t=		t=		t=		t=			t=		t=		t=		t=	
				2		t=		t=		t=		t=		t=			t=		t=		t=		t=	
				3		TOT=		TOT=		TOT=		TOT=		TOT=			TOT=		TOT=		TOT=		TOT=	
E	Goblet Squats			Tabata**	25%*		25%*		25%*		25%*		25%*		25%*		25%*		25%*		25%*			
			TOT=			TOT=		TOT=		TOT=		TOT=		TOT=		TOT=		TOT=		TOT=				
F	Kettlebell Swings			Tabata**	25%*		25%*		25%*		25%*		25%*		25%*		25%*		25%*		25%*			
			TOT=			TOT=		TOT=		TOT=		TOT=		TOT=		TOT=		TOT=		TOT=				

**Info:**  
 Ermittle vor deiner ersten Trainingseinheit dein Trainingsgewicht für die Übung Kniebeuge. Nimm dafür ein Gewicht welches du maximal 8x mit ordentlicher Technik bewältigen kannst. Trage deinen Wert in nachfolgende Tabelle ein. Anschließend werden deine individuellen Trainingsgewichte im Plan oben erscheinen. Sollte TE5 zu schwer sein erhöhe nur um 5kg.  
 \* Die Prozentabgabe bezieht sich auf das eigene Körpergewicht.  
 \*\* 8 Sätze mit 20 Sekunden Belastung und 10 sek. Pause. Insgesamt 4 Minuten. Zeiten müssen genau eingehalten werden!

Maximalkraftberechnung und Ermittlung der Trainingsgewichte			
Übung	Wiederholungen	Gewicht	Deine Maximalkraft
Kniebeuge	6	82,5	100,00

Challenge um Firelete Level 4 abzuschließen			
Kernelement	Referenzübung	Sollwert	Erreicht?
Kniebeuge (Kraft)	Nackenkniebeuge	10 x 100%	
Hüftbeuge (Kraft)	Kreuzheben	10 x 130%	
Ziehen (Kraft)	Klimmzug	10 x	
Drücken (Kraft)	Liegestütz	35 x	
A nach B (Kraft)	Farmers Walk	100 meter mit 130%	
Kurzeitdauer (eine Referenzübung wählen)	12 min laufen	>3.000 m	
	1.000 m rudern	<3:40 min	
Langzeitausdauer (eine Referenzübung wählen)	10.000 m laufen	<55:00 min	
	5.000 m rudern	<20:00 min	

**Persönliche Notizen:**

Warm up: Vor dem Laufen kann ein individuelles Warmup erfolgen.  
 Info: Beim Rudern können die Zeiten um 15 min reduziert werden.

Legende

Daten eintragen

TE 1 am:		TE 2 am:		TE 3 am:		TE 4 am:		TE 5 am:		TE 6 am:	
Ausgeübte Tätigkeit											
Soll HF	Ist HF										
65 % HFmax		65 % HFmax		65 % HFmax		65 % HFmax		65 % HFmax		65 % HFmax	
Soll Dauer	Ist Dauer										
1h		1h		1h		1h		1h		1h	
Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke	
TE 7 am:		TE 8 am:		TE 9 am:		TE 10 am:		TE 11 am:		TE 12 am:	
Ausgeübte Tätigkeit		Ausgeübte Tätigkeit		Ausgeübte Tätigkeit		Ausgeübte Tätigkeit		Ausgeübte Tätigkeit		Ausgeübte Tätigkeit	
Soll HF	Ist HF										
65 % HFmax		65 % HFmax		65 % HFmax		65 % HFmax		65 % HFmax		65 % HFmax	
Soll Dauer	Ist Dauer										
1h		1h		1h		1h		1h		1h	
Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke	

Aufwärmenprogramm		Legende	Soll Wiederholungen		
1	5 Minuten Herz-Kreislauf Training (z.B. Joggen, Rudern, Ergometer, Hampelmänner...)		Gewicht		
2	Individuelles Warm up (empfehlenswert ist auch ein Warm-up der Rotatorenmanschette)		Tatsächlich geschaffte Wiederholungen		
3	Aufwärmätze (vor dem Bankdrücken und den Klimmzügen sind Aufwärmätze zu absolvieren.)		BW		Bodyweight = Eigenes Körpergewicht
			TOT		Gesamtwiederholungen
t	Zeit				

Dauer	Nr.	Übung	RM Test	Sätze	Pause	TE1	TE2	TE3	TE4 (Deload)	TE5 (+5kg)	TE6	TE7	TE8 (Deload)									
60-90 min	A	Bankdrücken		1	120 - 180 sek	Aufwärmätze		Trainingsgewichte ermitteln und Trainingsplan neu starten (wenn Challenge nicht geschafft wird)														
				2		7	52,00	5	57,00	7	62,00	7	50,00	7	57,00		5	62,00	7	67,00	7	55,00
	3	7	60,00	5	65,00	5	70,00	7	55,00	7	65,00	5	70,00	5	75,00		7	60,00				
	X	7+	68,00	5+	73,00	3+	78,00	7	60,00	7+	73,00	5+	78,00	3+	83,00		7	65,00				
	B	Klimmzüge		1	120 - 180 sek	7	52,00	5	57,00	7	62,00	7	50,00	7	57,00		5	62,00	7	67,00	7	55,00
				2		7	60,00	5	65,00	5	70,00	7	55,00	7	65,00		5	70,00	5	75,00	7	60,00
3	7+	68,00	5+	73,00	3+	78,00	7	60,00	7+	73,00	5+	78,00	3+	83,00	7	65,00						
C	Liegestütz		1	120 sek	max	BW	max	BW	max	BW												
			2		max	BW	max	BW	max	BW												
			3		max	BW	max	BW	max	BW												
D	Einarmiges Rudern		1	120 sek	15		15		15		15		15		15		15		15			
			2		15		15		15		15		15		15		15		15			
			3		15		15		15		15		15		15		15		15			
E	Sledge Hammer (alt. Hampelmann)		Tabata**		Abhaken wenn gemacht		Abhaken wenn gemacht		Abhaken wenn gemacht		Abhaken wenn gemacht		Abhaken wenn gemacht		Abhaken wenn gemacht		Abhaken wenn gemacht					
			Tabata**		Abhaken wenn gemacht		Abhaken wenn gemacht		Abhaken wenn gemacht		Abhaken wenn gemacht		Abhaken wenn gemacht		Abhaken wenn gemacht		Abhaken wenn gemacht					
F	Battleropes		Tabata**		Abhaken wenn gemacht		Abhaken wenn gemacht		Abhaken wenn gemacht		Abhaken wenn gemacht		Abhaken wenn gemacht		Abhaken wenn gemacht		Abhaken wenn gemacht					

**Info:**  
 Ermittle vor deiner ersten Trainingseinheit dein Trainingsgewicht für die Übung Kniebeuge. Nimm dafür ein Gewicht welches du maximal 8x mit ordentlicher Technik bewältigen kannst. Trage deinen Wert in nachfolgende Tabelle ein. Anschließend werden deine individuellen Trainingsgewichte im Plan oben erscheinen. Sollte TE5 zu schwer sein, erhöhe nur um 2,5kg.  
 \* Die Prozentabgabe bezieht sich auf das eigene Körpergewicht.  
 \*\* 8 Sätze mit 20 Sekunden Belastung und 10 sek. Pause. Insgesamt 4 Minuten. Zeiten müssen genau eingehalten werden!

Maximalkraftberechnung und Ermittlung der Trainingsgewichte			
Übung	Wiederholungen	Gewicht	Deine Maximalkraft
Bankdrücken	6	82,5	100,00
Klimmzüge	6	82,5	100,00

Challenge um Firelete Level 4 abzuschließen			
Kernelement	Referenzübung	Sollwert	Erreicht?
Kniebeuge (Kraft)	Nackenkniebeuge	10 x 100%	
Hüftbeuge (Kraft)	Kreuzheben	10 x 130%	
Ziehen (Kraft)	Klimmzug	10 x	
Drücken (Kraft)	Liegestütz	35 x	
A nach B (Kraft)	Farmers Walk	100 meter mit 130%	
Kurzezeitdauer (eine Referenzübung wählen)	12 min laufen	>3.000 m	
	1.000 m rudern	<3:40 min	
Langzeitausdauer (eine Referenzübung wählen)	10.000 m laufen	<55:00 min	
	5.000 m rudern	<20:00 min	

**Persönliche Notizen:**

Warm up: Vor dem Laufen kann ein individuelles Warmup erfolgen.  
 Info: Beim Rudern können die Zeiten um 15 min reduziert werden.

Legende

Daten eintragen

TE 1 am:		TE 2 am:		TE 3 am:		TE 4 am:		TE 5 am:		TE 6 am:	
Ausgeübte Tätigkeit											
Soll HF	Ist HF										
80 % HFmax		80 % HFmax		80 % HFmax		80 % HFmax		80 % HFmax		80 % HFmax	
Soll Dauer	Ist Dauer										
30m		30m		30m		30m		30m		30m	
Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke	
TE 7 am:		TE 8 am:		TE 9 am:		TE 10 am:		TE 11 am:		TE 12 am:	
Ausgeübte Tätigkeit		Ausgeübte Tätigkeit		Ausgeübte Tätigkeit		Ausgeübte Tätigkeit		Ausgeübte Tätigkeit		Ausgeübte Tätigkeit	
Soll HF	Ist HF										
80 % HFmax		80 % HFmax		80 % HFmax		80 % HFmax		80 % HFmax		80 % HFmax	
Soll Dauer	Ist Dauer										
30m		30m		30m		30m		30m		30m	
Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke	

Aufwärmenprogramm		Legende	Soll Wiederholungen	
1	5 Minuten Herz-Kreislauf Training (z.B. Joggen, Rudern, Ergometer, Hampelmänner....)		Gewicht	
2	Individuelles Warm up (empfehlenswert ist auch ein Warm-up der Rotatorenmanschette)		Tatsächlich geschaffte Wiederholungen	
3	Aufwärmätze (vor dem Kreuzheben sind 4 Aufwärmätze zu absolvieren)		BW Bodyweight = Eigenes Körpergewicht	
		TOT Gesamtwiederholungen		
		t Zeit		

Dauer	Nr.	Übung	RM Test	Sätze	Pause	TE1	TE2	TE3	TE4 (Deload)	TE5 (+10kg)	TE6	TE7	TE8 (Deload)							
60-90 min	A	Kreuzheben		1	120 - 180 sek	Aufwärmätze		Aufwärmätze		Aufwärmätze		Aufwärmätze		Aufwärmätze		Aufwärmätze		Aufwärmätze		Trainingsgewichte ermitteln und Trainingsplan neu starten (wenn Challenge nicht geschafft wird)
				7 52,00		5 57,00	7 62,00	7 50,00	7 62,00	5 67,00	7 72,00	7 60,00								
				7 60,00		5 65,00	5 70,00	7 55,00	7 70,00	5 75,00	5 80,00	7 65,00								
	7+ 68,00	5+ 73,00	3+ 78,00	7 60,00	7+ 78,00	5+ 83,00	3+ 88,00	7 70,00												
	B	Klimmzüge im Untergriff		1	120 - 180 sek	max BW	max BW													
				max BW		max BW														
				max BW		max BW														
	C	Dips		1	120 - 180 sek	max BW														
				max BW		max BW														
				max BW		max BW														
	D	Seitheben		1	60-90 sek	15	15	15	15	15	15	15	15	15						
				15		15	15	15	15	15	15	15								
				15		15	15	15	15	15	15	15								
	E	Farmers Walk* auf 100 meter		1	60 Sek.	100	100	100	100	100	100	100	100	100						
				100		100	100	100	100	100	100	100								
				100		100	100	100	100	100	100	100								
				100		100	100	100	100	100	100	100								
	F	Krabbeln			Tabata**	Abhaken wenn gemacht														

**Info:**  
 Ermittle vor deiner ersten Trainingseinheit dein Trainingsgewicht für die Übung Kniebeuge. Nimm dafür ein Gewicht welches du maximal 8x mit ordentlicher Technik bewältigen kannst. Trage deinen Wert in nachfolgende Tabelle ein. Anschließend werden deine individuellen Trainingsgewichte im Plan oben erscheinen. Sollte TE5 zu schwer sein, erhöhe nur um 2,5kg.  
 \* Sobald keine 100m mehr geschafft werden, ist die Übung beendet. Maximal 4 Sätze.  
 \*\* 8 Sätze mit 20 Sekunden Belastung und 10 sek. Pause. Insgesamt 4 Minuten. Zeiten müssen genau eingehalten werden!

Maximalkraftberechnung und Ermittlung der Trainingsgewichte			
Übung	Wiederholungen	Gewicht	Deine Maximalkraft
Kreuzheben	6	82,5	100,00

Challenge um Firelete Level 4 abzuschließen			
Kernelement	Referenzübung	Sollwert	Erreicht?
Kniebeuge (Kraft)	Nackenkniebeuge	10 x 100%	
Hüftbeuge (Kraft)	Kreuzheben	10 x 130%	
Ziehen (Kraft)	Klimmzug	10 x	
Drücken (Kraft)	Liegestütz	35 x	
A nach B (Kraft)	Farmers Walk	100 meter mit 130%	
Kurzeitausdauer (eine Referenzübung wählen)	12 min laufen	>3.000 m	
	1.000 m rudern	<3:40 min	
Langzeitausdauer (eine Referenzübung wählen)	10.000 m laufen	<55:00 min	
	5.000 m rudern	<20:00 min	

**Persönliche Notizen:**