

Firelete Leistungstabelle							
Kernelement	Referenzübung	Stufe 1	Beispiel bei 90kg Körpergewicht	Stufe 2	Beispiel bei 90kg Körpergewicht	Stufe 3	Beispiel bei 90kg Körpergewicht
Kraft: 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 120%	5x 108kg	5x 150%	5x 135kg	5x 180%	5x 162kg
Kraft i.d. Kniebeuge	Kniebeuge	5x 80%	5x 72kg	5x 100%	5x 90kg	5x 130%	5x 117kg
Kraft im Ziehen	Klimmzug	5x Körpergewicht	5x	5x 15%	5x 13,5kg	5x +30%	5x 27kg
Kraft im Drücken	Dips	5x Körpergewicht	5x	5x 15%	5x 13,5kg	5x +30%	5x 27kg
Kraft im ganzen Körper	Farmers Walk	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 2 x 20kg	60	-	120	-	180	-
Kraftausdauer i.d. Kniebeuge	Air Squats	50	-	100	-	150	-
Kraftausdauer im Ziehen	Rudern im Liegehang 45°	20	-	40	-	60	-
Kraftausdauer im Drücken	Liegestütz	15	-	30	-	50	-
Kraftausdauer im ganzen Körper	Kanistertragen	200meter	-	300meter	-	400meter	-
Kurzzeitausdauer (Wähle eine der Übungen als Referenz für die Fitness bei hochintensiven Belastungen)							
200m Kombi-Schwimmen		< 5:00 min		< 4:15 min		< 3:30 min	
1.000m Rudern		< 4:40 min		< 4:00 min		< 3:30 min	
Conconi Test (12 m Laufen)		> 2.000 meter in 12min		> 2.400 meter in 12 min		> 2.800 meter in 12min	
5.000m Radfahren		< 10:00 min		< 9:00 min		< 8:00 min	
Langzeitausdauer (Wähle eine der Übungen als Referenz für die Fitness bei langanhaltenden Belastungen)							
1.000m Schwimmen		< 26:00 min		< 23:00 min		< 20:00 min	
5.000m Rudern		< 23:20 min		< 21:40 min		< 20:00 min	
10.000m Laufen		< 60:00 min		< 55:00 min		< 50:00 min	
20.000m Radfahren		< 50:00 min		< 44:00 min		< 37:00 min	