

| 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 | |