| | Aufwärmenprogramm | | | Soll Wiederholungen | 2 |
|---|---|---------|-----|---------------------------------------|---|
| 1 | 5 Minuten Herz-Kreislauf Training (z.B. Joggen, Rudern, Ergometer, Hampelmänner) | | | Gewicht / Intensität | |
| 2 | Individuelles Warm up (empfehlenswert nach langem Sitzen, bestehenden Verletzungen, | Logondo | | Tatsächlich geschaffte Wiederholungen | |
| | Bewegungseinschränkungen und ähnlichem) | Legende | BW | Bodyweight = Eigenes Körpergewicht | |
| , | Die Knie und Hüften gellten gut werm sein | | тот | Gesamtwiederholungen | |
| 3 | Die Knie und Hüften sollten gut warm sein | | t | Zeit | |

| Nr. | Übung | Sätze | Pause | TE1 | TE2 | TE3 | TE4 (Deload) | TE5 | TE6 | TE7 | TE8 (Deload) | |
|-----|-----------------------|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---|
| | | 1 | | Aufwärmsätze | |
| A | Bulgarian Split Squat | 2 | 120 - 180 | 15 @8 | 12 @8 | 8 @8 | 8 @7 | 15 @8 | 12 @8 | 8 @8 | 8 @7 | |
| | Bulgarian Spiit Squat | 3 | sek | 15 @8 | 12 @8 | 8 @8 | 8 @7 | 15 @8 | 12 @8 | 8 @8 | 8 @7 | |
| | | Х | | 15+ @10 | 12+ @10 | 8+ @10 | 8 @7 | 15+ @10 | 12+ @10 | 8+ @10 | 8 @7 | |
| | Beinheben (alternativ | 1 | | max BW | |
| В | Knieheben) | 2 | 60 sek | max BW | Challenge um Firelete Level 4 abzuschließen. |
| | | 3 | | max BW | Level 4 abzadomicisch. |
| С | Ausfallschritte | 1 | 120 sek | 40 @8 | 40 @8 | 40 @8 | 40 @8 | 40 @8 | 40 @8 | 40 @8 | 40 @8 | Wenn du es nicht schaffst, ist das kein |
| | | 2 | SCK | 40 @8 | 40 @8 | 40 @8 | 40 @8 | 40 @8 | 40 @8 | 40 @8 | 40 @8 | Drama. Wiederhole den |
| | Plank | 1 | | t= | Trainingsplan und |
| D | Sideplank r/l | 2 | 60 sek | t= | versuche es erneut wenn du dich bereit fühlst. |
| | Russian Twist | 3 | | TOT= | |
| Е | Goblet Squats | Tal | bata** | 25%* | 25%* | 25%* | 25%* | 25%* | 25%* | 25%* | 25%* | |
| _ | Gobiet oquato | lui | bata | TOT= | |
| _ | L | | | 25%* | 25%* | 25%* | 25%* | 25%* | 25%* | 25%* | 25%* | |
| F | Kettlebell Swings | la | bata** | TOT= | |

Info & persönliche Notizen:

- * 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!

 *** Wenn eine andere Referenzübung als das laufen benutzt wird, sind die entsprechenden Werte aus deer Firelete
 Leistungstabelle zu entnehmen

| Challeng | e um Firelete Le | Challenge um Firelete Level 4 abzuschließen | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------------|---|-----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Kernelement | Referenzübung | Sollwert | Erreicht? | | | | | | | | | | | | | |
| Kniebeuge | Air Squat | 120x | | | | | | | | | | | | | | |
| Hüftbeuge | Kanisterheben | 100x | | | | | | | | | | | | | | |
| Ziehen | Klimmzug | 10 x | | | | | | | | | | | | | | |
| Drücken | Liegestütz | 35 x | | | | | | | | | | | | | | |
| A nach B | Farmers Walk | 200 meter | | | | | | | | | | | | | | |
| Kurzzeitausdauer (eine Referenz- übung wählen) | 12 min laufen | >3.000 m | | | | | | | | | | | | | | |
| Langzeitausdauer (eine Referenz- übung wählen) | 10.000 m laufen | <55:00 min | | | | | | | | | | | | | | |

Firelete Fundamentplan Level 4 (ohne Studio) - Tag 2 (Langzeitausdauer leicht) © Boldlife GmbH 2018

Warm up: Vor dem Trainings sollte ein individuelles Warmup erfolgen.

Legende Daten eintragen

| TE 1 | am: | TE 2 | ! am: | TE 3 | am: | TE 4 | am: | TE 5 | am: | TE 6 | am: | | |
|---|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|-----------------------|-------------|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | |
| Ausgeübte | e Tätigkeit | Ausgeübte | e Tätigkeit | Ausgeübte | e Tätigkeit | Ausgeübte | e Tätigkeit | Ausgeübte | e Tätigkeit | Ausgeübte Tätigkeit | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Soll HF | Ist HF | Soll HF | Ist HF | Soll HF | Ist HF | Soll HF | lst HF | Soll HF | Ist HF | Soll HF | Ist HF | | |
| 65 % HFmax | | 65 % HFmax | | 65 % HFmax | | 65 % HFmax | | 65 % HFmax | | 65 % HFmax | | | |
| Soll Dauer | Ist Dauer | Soll Dauer | Ist Dauer | Soll Dauer | Ist Dauer | Soll Dauer | lst Dauer | Soll Dauer | Ist Dauer | Soll Dauer | Ist Dauer | | |
| 1h | | 1h | | 1h | | 1h | | 1h | | 1h | | | |
| Zurückgele | gte Strecke | Zurückgele | gte Strecke | Zurückgele | gte Strecke | Zurückgele | gte Strecke | Zurückgele | gte Strecke | Zurückgelegte Strecke | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| TE 7 | am: | TE 8 | am: | TE 9 | am: | TE 10 |) am: | TE 1 | 1 am: | TE 12 | ? am: | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Ausgeübte | e Tätigkeit | Ausgeübte | e Tätigkeit | Ausgeübte | e Tätigkeit | Ausgeübte | e Tätigkeit | Ausgeübte | e Tätigkeit | Ausgeübte Tätigkeit | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Soll HF | Ist HF | Soll HF | Ist HF | Soll HF | Ist HF | Soll HF | lst HF | Soll HF | lst HF | Soll HF | Ist HF | | |
| 65 % HFmax | | 65 % HFmax | | 65 % HFmax | | 65 % HFmax | | 65 % HFmax | | 65 % HFmax | | | |
| Soll Dauer | Ist Dauer | Soll Dauer | Ist Dauer | Soll Dauer | Ist Dauer | Soll Dauer | lst Dauer | Soll Dauer | Ist Dauer | Soll Dauer | Ist Dauer | | |
| 1h | | 1h | | 1h | | 1h | | 1h | | 1h | | | |
| *************************************** | | Zurückgele | ata Stracka | Zurückgele | ate Strecke | Zurückgele | ate Strecke | Zurückgele | ate Strecke | Zurückgele | ate Strecke | | |
| Zurückgele | gte Strecke | Zuruckgele | gie oliecke | | gio di cono | | gio di cono | | 9.0 0 | 3 | , | | |

Firelete Fundamentplan Level 4 (ohne Studio) - Tag 3

© Boldlife GmbH 2018

| | Aufwärmenprogramm | | | Soll Wiederholungen | 4 |
|---|---|---------|-----|---------------------------------------|---|
| 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) | Laganda | | Tatsächlich geschaffte Wiederholungen | |
| | individuelles warm up (emplenienswert ist auch ein warm-up der Rotatorenmanschette) | Legende | BW | Bodyweight = Eigenes Körpergewicht | |
| | Aufulturalita (carden Dire und der Klimerrinen eind die Cebultere weren zu geschen) | Ī | тот | Gesamtwiederholungen | |
| 3 | Aufwärmsätze (vor den Dips und den Klimmzügen sind die Schultern warm zu machen) | | t | Zeit | |

| Nr. | Übung | Sätze | Pause | | TE1 | | TE2 | | | TE3 | | | TE4 (Deload) | | | TE5 | | | TE6 | | | TE7 | | TE8 (Deload) | | | |
|-----|------------------------------------|-------|--------------|-----|--------|------|----------------------|----------------------|----|----------------------|--------|------|----------------------|-------|----------------------|---------------|--------|----------------------|----------------------|--------|----------------------|----------------------|-------|----------------------|----------------------|--------|------|
| | | 1 | | Auf | wärmsä | itze | Auf | wärmsätz | ze | Auf | wärmsä | ätze | Auf | wärms | ätze | Aufwärmsätze | | ätze | Auf | wärmsä | ätze | Auf | wärms | ätze | Auf | värmsä | itze |
| Α | Dips | 2 | 120 - 180 | 15 | @8 | | 12 | @8 | | 8 | @8 | | 8 | @7 | | 15 | @8 | | 12 | @8 | | 8 | @8 | | 8 | @7 | |
| | ырэ | 3 | sek | 15 | @8 | | 12 | @8 | | 8 | @8 | | 8 | @7 | ļ | 15 | @8 | | 12 | @8 | | 8 | @8 | ļ | 8 | @7 | |
| | | Х | | 15+ | @10 | | 12+ | @10 | | 8+ | @10 | | 8 | @7 | | 15+ | @10 | | 12+ | @10 | | 8+ | @10 | | 8 | @7 | |
| | | 1 | 120 - | max | BW | | max | BW | | max | BW | | max | BW | ļ | max | BW | | max | BW | | max | BW | ļ | max | BW | |
| В | Klimmzüge | 2 | 180 | max | BW | | max | BW | | max | BW | | max | BW | ļ | max | BW | | max | BW | | max | BW | | max | BW | |
| | | 3 | sek | max | BW | | max | BW | | max | BW | | max | BW | | max | BW | | max | BW | | max | BW | | max | BW | |
| | Liegestütz | 1 | 400 | max | BW | | max | BW | | max | BW | | max | BW | ļ | max | BW | | max | BW | | max | BW | | max | BW | |
| С | | 2 | 120 sek | 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 | |
| | | 1 | 100 | 15 | @8 | | 15 | @8 | | 15 | @8 | | 15 | @8 | ļ | 15 | @8 | | 15 | @8 | | 15 | @8 | | 15 | @8 | |
| D | Einarmiges Rudern | 2 | 120 sek | 15 | @8 | | 15 | @8 | | 15 | @8 | | 15 | @8 | ļ | 15 | @8 | | 15 | @8 | | 15 | @8 | | 15 | @8 | |
| | | 3 | | 15 | @8 | | 15 | @8 | | 15 | @8 | | 15 | @8 | | 15 | @8 | | 15 | @8 | | 15 | @8 | | 15 | @8 | |
| Е | Sledge Hammer (alt. Hampelmann) | Tal | oata** | | | | | Abhaken wenn gemacht | | Abhak gemad | en wer | nn | Abhak gema | en we | nn | Abhak gema | en wer | nn | Abhaken wenn gemacht | | nn | Abhaken wenn gemacht | | nn | Abhaken v gemacht | | าท |
| F | Battleropes (alt. Skippings) | Tal | oata** | | | | Abhaken wenn gemacht | | | Abhaken wenn gemacht | | enn | Abhaken wenn gemacht | | Abhaken wenn gemacht | | enn | Abhaken wenn gemacht | | | Abhaken wenn gemacht | | | Abhaken wenn gemacht | | | |

Info & persönliche Notizen:

^{*} 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!

Firelete Fundamentplan Level 4 (ohne Studio) - Tag 4 (Langzeitausdauer moderat) © Boldlife GmbH 2018

Warm up: Vor dem Laufen kann ein individuelles Warmup erfolgen.

Legende Daten eintragen

| TE 1 | am: | TE 2 | am: | TE 3 | 3 am: | TE 4 | am: | TE 5 | am: | TE 6 | am: | | |
|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|-----------------------|-------------|--|--|
| Ausgeübte | e Tätigkeit | Ausgeübte | e Tätigkeit | Ausgeübt | e Tätigkeit | Ausgeübte | e Tätigkeit | Ausgeübte | e Tätigkeit | Ausgeübte | e Tätigkeit | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Soll HF | lst HF | Soll HF | Ist HF | Soll HF | Ist HF | Soll HF | lst HF | Soll HF | Ist HF | Soll HF | Ist HF | | |
| 80 % HFmax | | 80 % HFmax | | 80 % HFmax | | 80 % HFmax | | 80 % HFmax | | 80 % HFmax | | | |
| Soll Dauer | Ist Dauer | Soll Dauer | Ist Dauer | Soll Dauer | Ist Dauer | Soll Dauer | lst Dauer | Soll Dauer | Ist Dauer | Soll Dauer | Ist Dauer | | |
| 40m | | 40m | | 40m | | 40m | | 40m | | 40m | | | |
| Zurückgele | gte Strecke | Zurückgelegte Strecke | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| TE 7 | am: | TE 8 | am: | TE 9 | am: | TE 10 |) am: | TE 1 | 1 am: | TE 12 | 2 am: | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Ausgeübte | e Tätigkeit | Ausgeübte | e Tätigkeit | Ausgeübt | e Tätigkeit | Ausgeübte | e Tätigkeit | Ausgeübte | e Tätigkeit | Ausgeübte Tätigkeit | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Soll HF | lst HF | Soll HF | Ist HF | Soll HF | Ist HF | Soll HF | lst HF | Soll HF | lst HF | Soll HF | Ist HF | | |
| 80 % HFmax | | 80 % HFmax | | 80 % HFmax | | 80 % HFmax | | 80 % HFmax | | 80 % HFmax | | | |
| Soll Dauer | Ist Dauer | Soll Dauer | Ist Dauer | Soll Dauer | Ist Dauer | Soll Dauer | lst Dauer | Soll Dauer | Ist Dauer | Soll Dauer | Ist Dauer | | |
| 40m | | 40m | | 40m | | 40m | | 40m | | 40m | | | |
| Zurückgele | gte Strecke | Zurückgele | gte Strecke | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

Firelete Fundamentplan Level 4 (ohne Studio) - Tag 5

© Boldlife GmbH 2018

| | Aufwärmenprogramm | | | Soll Wiederholungen | 4 |
|----------|---|---------|-----|---------------------------------------|---|
| 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) | Logondo | | Tatsächlich geschaffte Wiederholungen | |
| 2 | individuelles warm up (emplemenswert ist auch ein warm-up der Rotatorenmanschette) | Legende | BW | Bodyweight = Eigenes Körpergewicht | |
| 2 | Aufwärmeätze: Ein neer Werm un oote ver dem Kenieterheben eind euszuführen | | тот | Gesamtwiederholungen | |
| o | Aufwärmsätze: Ein paar Warm up sets vor dem Kanisterheben sind auszuführen | | t | Zeit | |

| Nr. | Übung | Sätze | Pause | | TE1 | | | TE2 | | | TE3 | | TE4 | 1 (Delo | ad) | | TE5 | | | TE6 | | | TE7 | | TE | 8 (Delo | ad) |
|-----|--------------------------------|------------------|---------------------|----------------|------------------|--|------------------------------------|--|---|-------------------|---|------|--|---|------|----------------------|---|---------------|-------------------|------------------------------|----------------|----------------------|--|----------------|----------------------|--------------------------------|------|
| А | Kanisterheben | 2 3 | 120 - 180 sek | 100 weni | 100 Wdh. in so | | 100 Wdh. in so venig Sätzen wie | | Aufwärmsätze 100 Wdh. in so wenig Sätzen wie möglich | | Aufwärmsätze 100 Wdh. in so wenig Sätzen wie möglich | | 100 wenig | Aufwärmsätze 100 Wdh. in so wenig Sätzen wie möglich | | 100 wenig | wärmså Wdh. ii g Sätze nöglich | n so n wie | 100 wenig | wärms: Wdh. i Sätze | n so en wie | 100 wenig | wärms Wdh. i Sätze | n so en wie | Aufi 100 wenig | ätze n so en wie | |
| В | Klimmzüge | 1 | 120 sek | max | , | | | BW | | max | BW | | max | BW | | max | BW | | max | BW | | max | BW | | max | möglich BW | |
| С | Dips | 2 | 120 -180 sek | max max | | | max max max | BW BW | | max max max | BW BW | | max max max | BW BW | | max max max | BW BW | | max max max | BW BW | | max max max | BW BW | | max max max | BW BW | |
| D | Rudern im Liegehang | 2 | 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 | | |
| Е | Seitheben | 1 2 3 | 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 | | |
| F | Farmers Walk* auf 100 meter | 1 2 3 4 | 60 Sek. | Seki | 4 Sets mit je 60 | | Sekur | 4 Sets mit je 60 Sekunden Pause Strecke= | | Seku | ts mit j nden P Strecke | ause | 4 Sets mit je 60 Sekunden Pause Strecke= | | ause | Seku | ts mit j nden P strecke | ause | Sekui | ts mit j nden P trecke | ause | Seku | 4 Sets mit je 60 Sekunden Pause Strecke= | | Seku | ets mit j nden P Strecke | ause |
| G | Krabbeln | Tat | oata** | | | | Abhaken wenn gemacht | | Abhaken wenn gemacht | | Abhaken wenn gemacht | | Abhaken wenn gemacht | | enn | Abhaken wenn gemacht | | | Abha gema | ken w icht | enn | Abhaken wenn gemacht | | | | | |

Info & persönliche Notizen:

<sup>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!</sup>