

| Firelete Leistungstabelle   |                               |   |  |  |   |   |
|---|-------------------------------|---|--|--|---|---|
|   | Kernelement                   | Stufe 1                                       | Stufe 2                                | Stufe 3                                | Stufe 4                                 | Stufe 5                                 |
| <b>Kraft:</b> Es sind alle 5 Bewegungsmuster zu testen. Die Prozentzahlen beziehen sich immer auf das eigene Körpergewicht. |                               |   |  |  |   |   |
| Mit Fitnessstudio<br>(empfohlen)  | Kniebeuge                     | Goblet Squat 15 x 20 kg                       | Nackenkniebeuge 5 x 70%                | Nackenkniebeuge 5 x 100%               | Nackenkniebeuge 10 x 100%               | Nackenkniebeuge 20 x 100%               |
|   | Hüftbeuge                     | Rum. Kreuzheben 15 x 40 kg                    | Kreuzheben 5 x 100%                    | Kreuzheben 5 x 130%                    | Kreuzheben 10 x 130%                    | Kreuzheben 20 x 130%                    |
|   | Ziehen                        | Liegend Rudern (45°) 15 x Körpergewicht       | 1 x Klimmzug                           | 5 x Klimmzug                           | 10 x Klimmzug                           | 15 x Klimmzug                           |
|   | Drücken                       | Liegestützposition 1 min halten               | 5 x Liegestütz                         | 20 x Liegestütz                        | 35 x Liegestütz                         | 50 x Liegestütz                         |
|   | A nach B                      | Farmers Walk 50 meter mit 40 kg               | Farmers Walk 50 meter mit 100%         | Farmerst Walk 50 meter mit 130%        | Farmerst Walk 100 meter mit 130%        | Farmerst Walk 200 meter mit 130%        |
| Ohne Fitnessstudio  | Kniebeuge                     | 25 x Air Squat                                | 50 x Air Squat                         | 80 x Air Squat                         | 120 x Air Squat                         | 200 x Air Squat                         |
|   | Hüftbeuge                     | Kanisterheben 15 x 40 kg (2x Kanister)        | Kanisterheben 40 x 40 kg (2x Kanister) | Kanisterheben 70 x 40 kg (2x Kanister) | Kanisterheben 100 x 40 kg (2x Kanister) | Kanisterheben 140 x 40 kg (2x Kanister) |
|   | Ziehen                        | Liegend Rudern (45°) 15 x Körpergewicht       | 1 x Klimmzug                           | 5 x Klimmzug                           | 10 x Klimmzug                           | 15 x Klimmzug                           |
|   | Drücken                       | Liegestützposition 1 min halten               | 5 x Liegestütz                         | 20 x Liegestütz                        | 35 x Liegestütz                         | 50 x Liegestütz                         |
|   | A nach B                      | Farmers Walk 50 meter mit 40 kg (2x Kanister) | Farmers Walk 100 meter mit 40 kg       | Farmers Walk 150 meter mit 40 kg       | Farmers Walk 200 meter mit 40 kg        | Farmers Walk 400 meter mit 40 kg        |
| <b>Kurzzeitausdauer</b> (Wähle <b>eine der Übungen</b> als Referenz für die Fitness bei hochintensiven Belastungen)         |                               |   |  |  |   |   |
| Cooper-Test (12 min laufen)   | > 1.800 m (=6:40/km)          | > 2.200 m (5:27/km)                           | > 2.600 m (=4:36/km)                   | > 3.000 m (4:00/km)                    | > 3.400 m (3:30/km)                     |   |
| 1.000 m rudern auf höchster Stufe   | < 4:40 min (=2:20/500)        | < 4:20 min (=2:10/500)                        | < 4:00 min (=2:00/500)                 | < 3:40 min (=1:50/500)                 | < 3:20 min (1:40/500)                   |   |
| 200m Kombi Schwimmen  | < 7:00 min                    | < 6:00 min                                    | < 5:00 min                             | < 4:15 min                             | < 3:30 min                              |   |
| 5.000m Radfahren  | < 12:00 min                   | < 11:00 min                                   | < 10:00 min                            | < 9:00 min                             | < 8:00 min                              |   |
| <b>Langzeitausdauer</b> (Wähle <b>eine der Übungen</b> als Referenz für die Fitness bei langanhaltenden Belastungen)        |                               |   |  |  |   |   |
| Laufen 10.000 m   | 5.000 m ohne Pause, Zeit egal | 10.000 m ohne Pause, Zeit egal                | < 60:00 min (=6:00/km)                 | < 55:00 min (=5:30/km)                 | < 50:00 min (=5:00/km)                  |   |
| Rudern 5.000 m  | Ohne Pause, Zeit egal         | < 23:20 (=2:20/500m)                          | < 21:40 (=2:10/500m)                   | < 20:00 (2:00/500m)                    | < 18:20 (=1:50/500m)                    |   |
| Schwimmen (Freistil) 1.000 m  | Ohne Pause, Zeit egal         | < 29:00 min                                   | < 26:00 min                            | < 23:00 min                            | < 20:00 min                             |   |
| Radfahren 20.000 m  | Ohne Pause, Zeit egal         | < 56:00 min                                   | < 50:00 min                            | < 44:00 min                            | < 37:00 min                             |   |