

Firelete Leistungstabelle							
	Keernelement	Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3	Stufe 4	Stufe 5	
Kraft: Es sind alle 5 Bewegungsmuster zu testen. Die Prozentzahlen beziehen sich immer auf das eigene Körpergewicht.							
Mit Fitnessstudio (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	Goblet Squat 15 x 20 kg (1x Kanister)	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	
Kurzzeitausdauer (Wähle eine der Übungen 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)		
Langzeitausdauer (Wähle eine der Übungen 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)		