

Aufwärmen	1	5 Min Herz-Kreislauf (z.B. Ruderergometer, Laufen, Hampelmänner...)	Legende		Datum eintragen (über TE)
	2	Individuelles Warm up falls erwünscht. Empfehlenswert nach langem Sitzen, einer bestehenden Verletzung oder Beweglichkeitseinschränkungen.		AMRAP	As many reps as possible (So viele Wdh. wie möglich)
					Übung (z.B. Laufen) und Strecke (z.B. 6 km) eintragen
				Schriftfeld	Abhaken wenn gemacht

Nr.	Übung	Sätze	TE1 - TE15														
			TE1	TE2	TE3	TE4	TE5	TE6	TE7	TE8	TE9	TE10	TE11	TE12	TE13	TE14	TE15
A	Box Squat* Air Squat* Goblet Squat*	Siehe in der jeweiligen TE (Trainingseinheit)	Technik lernen	30 Gesamt Wdh. in so vielen Sätzen wie nötig absolvieren. Pausen dürfen beliebig gewählt werden.	40 Gesamt Wdh. in so vielen Sätzen wie nötig absolvieren. Pausen dürfen beliebig gewählt werden.	5 Sätze à 10 Wdh. Pausenzeit zwischen den Sätzen frei wählbar.	3 x 12 Wdh. Pause zwischen den Sätzen 60 sek.	2 x 15 Wdh. Pause zwischen den Sätzen 60 sek.	Satz 1: 15 Wdh Satz 2: 15 Wdh Satz 3: AMRAP Satzpause: 60 Sek.	2 x 20 Wdh. Pause zwischen den Sätzen 60 sek.	Satz 1: 20 Wdh Satz 2: 20 Wdh Satz 3: AMRAP Satzpause: 60 Sek.	Sehr lockeres Training. Beweg dich, komm ein bisschen ins Schwitzen und geh wieder nach Hause. Das Training soll regenerieren.	Firelete Challenge für Level 1. Wenn du sie geschafft hast gehe weiter zum Plan 2. Wenn nicht ist das kein Drama. Wiederhole TE 9 - 14 solange wie nötig und bau einen zusätzlichen Tag ein an dem du dich nur um deine Schwachstelle kümmerst. z.B. Ausdauertraining und Liegestütz.				
B	Box Liegestütz* Liegestütz*		Technik lernen	20 Gesamt Wdh. in so vielen Sätzen wie nötig absolvieren. Pausen dürfen beliebig gewählt werden.	30 Gesamt Wdh. in so vielen Sätzen wie nötig absolvieren. Pausen dürfen beliebig gewählt werden.	4 Sätze à 10 Wdh. Pausenzeit zwischen den Sätzen frei wählbar.	3 x 12 Wdh. Pause zwischen den Sätzen 60 sek.	2 x 15 Wdh. Pause zwischen den Sätzen 60 sek.	Liegestütz erschweren Satz 1: 12 Wdh Satz 2: 12 Wdh Satz 3: AMRAP Satzpause: 60 Sek.	2 x 15 Wdh. Pause zwischen den Sätzen 60 sek.	Satz 1: 15 Wdh. Satz 2: 15 Wdh. Satz 3: AMRAP Satzpause: 60 Sek.						
C	Kanisterheben (2 volle Schaummittelkanister)		Technik lernen	20 Gesamt Wdh. in so vielen Sätzen wie nötig absolvieren. Pausen dürfen beliebig gewählt werden.	30 Gesamt Wdh. in so vielen Sätzen wie nötig absolvieren. Pausen dürfen beliebig gewählt werden.	4 Sätze à 10 Wdh. Pausenzeit zwischen den Sätzen frei wählbar.	3 x 12 Wdh. Pause zwischen den Sätzen 60 sek.	2 x 15 Wdh. Pause zwischen den Sätzen 60 sek.	Satz 1: 15 Wdh Satz 2: 15 Wdh Satz 3: AMRAP Satzpause: 60 Sek.	2 x 15 Wdh. Pause zwischen den Sätzen 60 sek.	Satz 1: 15 Wdh Satz 2: 15 Wdh Satz 3: AMRAP Satzpause: 60 Sek.						
D	Plank (erhöht)		Technik lernen	t= 60 sek t= 60 sek	t= 80 sek t= 80 sek	t= 100 sek t= 100 sek	t= 60s (erschweren) t= 60s (erschweren)	t= 80 sek t= 80 sek	t= 100 sek t= 100 sek	t= 120 sek t= 120 sek	t= 60s (erschweren) t= 60s (erschweren)						
E	Rudern im Liegehang (mit Schlupf, TRX, Stange o.ä.)		Technik lernen	20 Gesamt Wdh. in so vielen Sätzen wie nötig absolvieren. Pausen dürfen beliebig gewählt werden.	30 Gesamt Wdh. in so vielen Sätzen wie nötig absolvieren. Pausen dürfen beliebig gewählt werden.	4 Sätze à 10 Wdh. Pausenzeit zwischen den Sätzen frei wählbar.	3 x 12 Wdh. Pause zwischen den Sätzen 60 sek.	2 x 15 Wdh. Pause zwischen den Sätzen 60 sek.	Liegestütz erschweren Satz 1: 12 Wdh Satz 2: 12 Wdh Satz 3: AMRAP Satzpause: 60 Sek.	2 x 15 Wdh. Pause zwischen den Sätzen 60 sek.	Satz 1: 15 Wdh. Satz 2: 15 Wdh. Satz 3: AMRAP Satzpause: 60 Sek.						
F	Farmers Walk mit 2 Kanistern		Technik lernen	20meter 20meter 20meter	25meter 25meter 25meter	30meter 30meter 30meter	35meter 35meter 35meter	40meter 40meter 40meter	45meter 45meter 45meter	50meter 50meter 50meter	50meter 50meter 50meter						
G	Ausdauer		Übung Dauer HF Strecke	20m 75% HFmax	20m 75%HFmax	20m 75%HFmax	20m 75%HFmax	20m 75%HFmax	20m 75%HFmax	20m 75%HFmax	20m 75%HFmax						

Info & Persönliche Notizen

Ich empfehle bei diesem Trainingsplan mindestens 3 Einheiten pro Woche auszuführen.

* Wähle die Übung aus bei der du die vorgegebenen Wiederholungen bewältigen kannst.

