

Aufwärmen	1	5 Min Herz-Kreislauf (z.B. Ruderergometer, Laufen, Hampelmänner...)	Legende		Wiederholungen eintragen
	2	Individuelles Warm up falls erwünscht. Empfehlenswert nach langem Sitzen, einer bestehenden Verletzung oder Beweglichkeitseinschränkungen.			Gewicht eintragen
				X	Satz entfällt
				TOT	Gesamt Wdh. der vorherigen Sätze

Dauer	Nr.	Übung	Sätze	TE1	TE2	TE3	TE4	TE5	TE6	TE7	TE8	TE9	TE10	TE11	TE12	TE13	TE14	TE11
ca. 60 min	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.	Reine Ausdauerinheit: 40 min Bewegung im niedrigintensiven Bereich	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.	Reine Ausdauerinheit: 50 min Bewegung im niedrigintensiven Bereich	3 x 12 Wdh. Pause zwischen den Sätzen 60 sek.	2 x 15 Wdh. Pause zwischen den Sätzen 60 sek.	Reine Ausdauerinheit: 60 min Bewegung im niedrigintensiven Bereich	Satz 1: 15 Wdh Satz 2: 15 Wdh Satz 3: AMRAP Satzpause: 60 Sek.	2 x 20 Wdh. Pause zwischen den Sätzen 60 sek.	Reine Ausdauerinheit: 60 min Bewegung im niedrigintensiven Bereich	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. Schreib mir eine E-Mail an support@feuerwehrfitness.com dann helfe ich dir weiter.
	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	20 20 20		25 25 25	30 30 30		35 35 35	40 40 40		45 45 45	50 50 50		50 50 50		
	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		