

Aufwärmen	1	5 Min Herz-Kreislauf (z.B. Ruderergometer, Laufen, Hampelmänner...)	Legende		Datum eintragen (über TE)
	2	Empfehlenswert nach langem Sitzen, einer bestehenden Verletzung oder Beweglichkeitseinschränkungen.		Schriftfeld	Abhaken wenn gemacht
				AMRAP	As many reps as possible (So viele Wdh. wie möglich)
				t	Zeit

Nr.	Übung	Sätze	TE											Anmerkungen
			TE1	TE2	TE3	TE4	TE5	TE6	TE7	TE8	TE9	TE10	TE15	
A	Air Squats	Wie im jeweiligen Feld beschrieben	Technik lernen	75 Gesamt Wdh. in so vielen Sätzen wie nötig absolvieren. Pausen dürfen beliebig gewählt werden.	100 Gesamt Wdh. in so vielen Sätzen wie nötig absolvieren. Pausen dürfen beliebig gewählt werden.	5 Sätze à 20 Wdh. Pausenzeit zwischen den Sätzen frei wählbar.	3 x 30 Wdh. Pause zwischen den Sätzen 60 sek.	2 x 35 Wdh. Pause zwischen den Sätzen 60 sek.	Satz 1: 30 Wdh Satz 2: 30 Wdh Satz 3: AMRAP Satzpause: 60 Sek.	2 x 45 Wdh. Pause zwischen den Sätzen 60 sek.	Satz 1: 40 Wdh Satz 2: 40 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 2. Wenn du sie geschafft hast gehe weiter zum Plan 3. Wenn nicht ist das kein Drama. Wiederhole TE7-10 der unterschiedlichen Trainingstage bis du die Challenge schaffst. Absolvire ggf. einen zusätzlichen Trainingstag für deine Schwachstelle. Das könnte z.B. ein zusätzlicher Dauerlauf sein.		
B	Box Liegestütz Liegestütz		Technik lernen	40 Gesamt Wdh. in so vielen Sätzen wie nötig absolvieren. Pausen dürfen beliebig gewählt werden.	50 Gesamt Wdh. in so vielen Sätzen wie nötig absolvieren. Pausen dürfen beliebig gewählt werden.	4 Sätze à 15 Wdh. Pausenzeit zwischen den Sätzen frei wählbar. (LS auf Hüfthöhe oder tiefer)	3 x 20 Wdh. Pause zwischen den Sätzen 60 sek. (LS auf Hüfthöhe oder tiefer)	2 x 15 Wdh. Pause so lange wie nötig (LS auf Kniehöhe oder tiefer)	3 x 15 Wdh. Pause 60-90sek (LS auf Kniehöhe oder tiefer)	1xPyramide (1LS - 10 sek pause - 2LS 10 sek pause - 3LS 10 sek pause... bis zum versagen) (LS am Boden)	3 x AMRAP Satzpause: 90 Sek.			
C	Kanisterheben (2 volle Schaummittelkanister)		Technik lernen	60 Gesamt Wdh. in so vielen Sätzen wie nötig absolvieren. Pausen dürfen beliebig gewählt werden.	80 Gesamt Wdh. in so vielen Sätzen wie nötig absolvieren. Pausen dürfen beliebig gewählt werden.	5 Sätze à 15 Wdh. Pausenzeit zwischen den Sätzen frei wählbar.	3 x 20 Wdh. Pause zwischen den Sätzen 60-90 sek.	2 x 25 Wdh. Pause zwischen den Sätzen frei wählbar	Satz 1: 20 Wdh Satz 2: 20 Wdh Satz 3: AMRAP Satzpause: 60 Sek.	2 x 35 Wdh. Pause zwischen den Sätzen frei wählbar	Satz 1: 30 Wdh Satz 2: 30 Wdh Satz 3: AMRAP Satzpause: 60-90 sek Sek.			
D	Plank am Boden		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	Klimmzug		Technik lernen	10 negative Klimmzüge in so vielen Sätzen wie nötig (Hochspringen und 3 sek ablassen)	15 negative Klimmzüge in so vielen Sätzen wie nötig (Hochspringen und 3 sek ablassen)	Negative Klimmzüge: 3 Sätze à 5 Wdh. Pausenzeit zwischen den Sätzen frei wählbar.	3 x 5 Klimmzüge mit Bandunterstützung	4 x 5 Klimmzüge mit Bandunterstützung	3 x 5 Klimmzüge mit leichtester Bandunterstützung	4 x 5 Klimmzüge mit leichtester Bandunterstützung	10 Klimmzüge in so vielen Sätzen wie nötig. (Sobald keine normalen mehr möglich sind, negative machen.			
F	Farmers Walk mit 2 Kanistern		Technik lernen	3 Sätze mit 60 Sekunden Pause. Versuche die Strecke stetig zu erhöhen.	3 Sätze mit 60 Sekunden Pause. Versuche die Strecke stetig zu erhöhen.	3 Sätze mit 60 Sekunden Pause. Versuche die Strecke stetig zu erhöhen.	3 Sätze mit 60 Sekunden Pause. Versuche die Strecke stetig zu erhöhen.	3 Sätze mit 60 Sekunden Pause. Versuche die Strecke stetig zu erhöhen.	3 Sätze mit 60 Sekunden Pause. Versuche die Strecke stetig zu erhöhen.	3 Sätze mit 60 Sekunden Pause. Versuche die Strecke stetig zu erhöhen.	3 Sätze mit 60 Sekunden Pause. Versuche die Strecke stetig zu erhöhen.			

Info und persönliche Notizen:



Warm up: Vor dem Laufen kann ein individuelles Warmup erfolgen.	Legende	Daten eintragen
Info: Die Strecke (TE4, TE6, TE8 usw. bezieht sich auf das Laufen. Wird eine andere Trainingsart gewählt, passt du die länge selbstständig an.		

TE 1 am:	TE 2 am:	TE 3 am:	TE 4 am:	TE 5 am:	TE 6 am:
Ausgeübte Tätigkeit					
Soll HF	Ist HF	Soll HF	Ist HF	Soll HF	Ist HF
65 %		65 %		65 %	
Soll Dauer	Ist Dauer	Soll Dauer	Ist Dauer	Soll Dauer	Ist Dauer
1h		1h		1h	
Zurückgelegte Strecke					
	5 km		6 km		8 km

TE 7 am:	TE 8 am:	TE 9 am:
Ausgeübte Tätigkeit	Ausgeübte Tätigkeit	Ausgeübte Tätigkeit
Soll HF	Ist HF	Soll HF
65 %		65 %
Soll Dauer	Ist Dauer	Soll Dauer
1h		1h
Zurückgelegte Strecke	Zurückgelegte Strecke	Zurückgelegte Strecke
	10km	

Info und persönliche Notizen:



Aufwärmen	1	5 Min Herz-Kreislauf (z.B. Ruderergometer, Laufen, Hampelmänner...)	Legende		Datum eintragen
	2	Individuelles Warm up falls erwünscht. Empfehlenswert nach langem Sitzen, einer bestehenden Verletzung oder Beweglichkeitseinschränkungen.		Schriftfeld	Abhaken wenn gemacht
				ALAP	As long as possible (so lange wie möglich durchhalten)
				AMRAP	As many reps as possible (so viele Wdh. wie möglich)
				TOT	Gesamt Wiederholungen
					Übung (z.B. Laufen) und Strecke (z.B. 3,3 km) eintragen

Nr.	Übung	Sätze	TE1	TE2	TE3	TE4	TE5	TE6	TE7	TE8	TE9	
			A	Ausfallschritte	Wie im jeweiligen Feld beschrieben	Technik lernen	2 x 16 Wdh.	2 x 20 Wdh.	2 x 26 Wdh.	2 x 30 Wdh.	2 x 36 Wdh.	2 x 40 Wdh.
B	Air Squats	2min - AMRAP	2min - AMRAP	2min - AMRAP		2min - AMRAP						
C	Plank-Liegestütz	Technik lernen	ALAP (4 Minuten gesamt)	ALAP (4 Minuten gesamt)		ALAP (4 Minuten gesamt)						
D	Kanisterheben (2 volle Schaummittelkanister)	40 x Kanisterheben in so wenig Sätzen wie möglich	40 x Kanisterheben in so wenig Sätzen wie möglich	40 x Kanisterheben in so wenig Sätzen wie möglich		40 x Kanisterheben in so wenig Sätzen wie möglich	40 x Kanisterheben in so wenig Sätzen wie möglich	40 x Kanisterheben in so wenig Sätzen wie möglich	40 x Kanisterheben in so wenig Sätzen wie möglich	40 x Kanisterheben in so wenig Sätzen wie möglich	40 x Kanisterheben in so wenig Sätzen wie möglich	
E	Rudern im Liegehang	AMRAP 5 min	AMRAP 5 min	AMRAP 5 min		AMRAP 5 min						
		TOT =	TOT =	TOT =		TOT =						
F	Farmers Walk mit 2 Kanistern	So weit wie möglich in 5 min	So weit wie möglich in 5 min	So weit wie möglich in 5 min		So weit wie möglich in 5 min						
		Strecke =	Strecke =	Strecke =		Strecke =						
G	Hochintensives Intervall Training 15 min	Übung										
		Intervall 1	2m 65% HFmax	2m 65% HFmax		2m 65% HFmax	2m 65% HFmax	2m 65% HFmax	3m 65% HFmax	3m 65% HFmax	3m 65% HFmax	3m 65% HFmax
		Intervall 2	1m 90%HFmax	1m 90%HFmax	1m 90%HFmax	1m 90%HFmax	1m 90%HFmax	2m 90%HFmax	2m 90%HFmax	2m 90%HFmax	2m 90%HFmax	
		Strecke										

Info und persönliche Notizen:

