

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.		Beschriftetes Feld	Abhaken wenn gemacht

Dauer	Nr.	Übung	Sätze	TE1	TE2	TE3	TE4	TE5	TE6	TE7	TE8	TE9	TE10	TE11
ca. 60 min	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. Schreib mir eine E-Mail an support@feuerwehrfitness.com dann helfe ich dir weiter.
	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.	80Gesamt 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.		

Firelete Fundamentplan Level 2 (ohne Studio) - Tag B (Langzeitausdauer)

© Boldlife GmbH

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	Ausgeübte Tätigkeit	Ausgeübte Tätigkeit	Ausgeübte Tätigkeit	Ausgeübte Tätigkeit	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	Zurückgelegte Strecke	Zurückgelegte Strecke	Zurückgelegte Strecke	Zurückgelegte Strecke	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				

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

Dauer	Nr.	Übung	Sätze	TE1	TE2	TE3	TE4	TE5	TE6	TE7	TE8	TE9
ca. 60 min	A	Ausfallschritte	Wie im jeweiligen Feld beschrieben	Technik lernen	2 x 16 Ausfallschritte	2 x 20 Ausfallschritte	2 x 26 Ausfallschritte	2 x 30 Ausfallschritte	2 x 36 Ausfallschritte	2 x 40 Ausfallschritte	2 x 40 Ausfallschritte	2 x 40 Ausfallschritte
	B	Air Squats		2min - AMRAP	2min - AMRAP	2min - AMRAP	2min - AMRAP	2min - AMRAP	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)	ALAP (4 Minuten gesamt)	ALAP (4 Minuten gesamt)	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	AMRAP 5 min	AMRAP 5 min	AMRAP 5 min	AMRAP 5 min	AMRAP 5 min
	F	Farmers Walk mit 2 Kanistern		TOT =	TOT =	TOT =	TOT =	TOT =	TOT =	TOT =	TOT =	TOT =
				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	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	So weit wie möglich in 5 min
	G	Hochintensives Intervall Training 15 min		Strecke =	Strecke =	Strecke =	Strecke =	Strecke =	Strecke =	Strecke =	Strecke =	Strecke =
			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										