

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

Nr.	Übung	Sätze	TE1	TE2	TE3	TE4	TE5	TE6	TE7	TE8	TE9	TE10	TE11
			A	Bulgarian Split Squat	Wie im jeweiligen Feld beschrieben	Technik lernen	2 x 10 Wdh.	3 x 10 Wdh.	2 x 12 Wdh.	3 x 12 Wdh.	2 x 14 Wdh.	3 x 14 Wdh.	2 x 16 Wdh.
B	Einbeiniges Kanisterheben	Technik lernen	40 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.		50 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.	Normales Kanisterheben: 80 Wdh. in so wenig Sätzen wie möglich	Normales Kanisterheben: 80 Wdh. in so wenig Sätzen wie möglich	Normales Kanisterheben: 80 Wdh. in so wenig Sätzen wie möglich	Normales Kanisterheben: 80 Wdh. in so wenig Sätzen wie möglich		
C	Goblet Squats mit 10 kg	Technik lernen	50 Gesamt Wdh. in so vielen Sätzen wie nötig absolvieren. Pausen dürfen beliebig gewählt werden.	60 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.	4 x 20 Wdh. Pause zwischen den Sätzen 60-90 sek.	Satz 1: 20 Wdh Satz 2: 20 Wdh Satz 3: AMRAP Satzpause: 60 Sek.	Air Squats: 80 Wiederholungen in so wenig Sätzen wie möglich	Air Squats: 80 Wiederholungen in so wenig Sätzen wie möglich	Air Squats: 80 Wiederholungen in so wenig Sätzen wie möglich		
D	Knieheben	Technik lernen	2 x maximale Wdh. TOT=	2 x maximale Wdh. TOT=		2 x maximale Wdh. TOT=	2 x maximale Wdh. TOT=	2 x maximale Wdh. TOT=	2 x maximale Wdh. TOT=	2 x maximale Wdh. TOT=	2 x maximale Wdh. TOT=	2 x maximale Wdh. TOT=	
E	Klimmzug	Technik lernen	5 x 1 Wdh.	10 x 1 Wdh.		5 x 2 Wdh.	10 x 2 Wdh.	5 x 3 Wdh.	10 x 3 Wdh.	5 x 4 Wdh.	So viele 5er Sets wie möglich		
s	Side Plank	Technik lernen	1 x ALAP t =	1 x ALAP t =		1 x ALAP t =	1 x ALAP t =	1 x ALAP t =	1 x ALAP t =	1 x ALAP t =	1 x ALAP t =		
G	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.	3 Sätze mit 60 Sekunden Pause. Versuche die Strecke stetig zu erhöhen.	

Info & Persönliche Notizen:



Warm up: Vor dem Laufen kann ein individuelles Warmup erfolgen.
 Info: Laufe 10 km mit einer HFmax von 65-75%. Wenn du eine andere Ausdauermethode wählst bewege dich 1h im niedrigintensiven Bereich.

Legende

Daten eintragen

TE 1 am:	TE 2 am:	TE 3 am:	TE 4 am:	TE 5 am:	TE 6 am:
Ausgeübte Tätigkeit					
Ist HF					
Ist Dauer					
Zurückgelegte Strecke					
TE 7 am:	TE 8 am:	TE 9 am:			
Ausgeübte Tätigkeit	Ausgeübte Tätigkeit	Ausgeübte Tätigkeit			
Ist HF	Ist HF	Ist HF			
Ist Dauer	Ist Dauer	Ist Dauer			
Zurückgelegte Strecke	Zurückgelegte Strecke	Zurückgelegte Strecke			

Info & persönliche Notizen:



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	

Nr.	Übung
A	Liegestütz
B	Klimmzug
C	Rudern im Liegehang (wechsel zwischen Ober/ Untergriff)
D	Einarmiges Schulterdrücken
E	Einarmiges Rudern
F	Russian Twist
G	Farmers Walk mit 2 Kanistern

	TE1	TE2	TE3	TE4	TE5	TE6	TE7	TE8	TE9
Technik lernen	AMRAP in 6 min	5 x 5 (gegebenfalls erschweren)	AMRAP in 6 min	5 x 8 (gegebenfalls erschweren)	AMRAP in 6 min	5 x 12 (gegebenfalls erschweren)	AMRAP in 6 min	5 x 15 (gegebenfalls erschweren)	
Technik lernen	1 x AMRAP TOT =	1 x AMRAP TOT =	1 x AMRAP TOT =	1 x AMRAP TOT =	1 x AMRAP TOT =	1 x AMRAP TOT =	1 x AMRAP TOT =	1 x AMRAP TOT =	
Technik lernen	2 x 12 Wdh.	2 x 12 Wdh.	2 x 12 Wdh.	2 x 12 Wdh.	2 x 12 Wdh.	2 x 12 Wdh.	2 x 12 Wdh.	2 x 12 Wdh.	
Technik lernen	2 x maximale Wdh. TOT=	2 x maximale Wdh. TOT=	2 x maximale Wdh. TOT=	2 x maximale Wdh. TOT=	2 x maximale Wdh. TOT=	2 x maximale Wdh. TOT=	2 x maximale Wdh. TOT=	2 x maximale Wdh. TOT=	
Technik lernen	2 x maximale Wdh. TOT=	2 x maximale Wdh. TOT=	2 x maximale Wdh. TOT=	2 x maximale Wdh. TOT=	2 x maximale Wdh. TOT=	2 x maximale Wdh. TOT=	2 x maximale Wdh. TOT=	2 x maximale Wdh. TOT=	
Technik lernen	5 x 1 Wdh.	10 x 1 Wdh.	5 x 2 Wdh.	10 x 2 Wdh.	5 x 3 Wdh.	10 x 3 Wdh.	5 x 4 Wdh.	So viele 5er Sets wie möglich	
Technik lernen	3 Sätze mit 60 Sekunden Pause. Versuche die Strecke stetig zu erhöhen. Strecke=	So weit wie möglich in 5 Minuten Strecke =	3 Sätze mit 60 Sekunden Pause. Versuche die Strecke stetig zu erhöhen. Strecke=	So weit wie möglich in 5 Minuten Strecke =	3 Sätze mit 60 Sekunden Pause. Versuche die Strecke stetig zu erhöhen. Strecke=	So weit wie möglich in 5 Minuten Strecke =	3 Sätze mit 60 Sekunden Pause. Versuche die Strecke stetig zu erhöhen. Strecke=	1 x maximale Strecke	

Info & persönliche Notizen:



Firelete Fundamentplan Level 3 (ohne Studio) - Tag D - Hochintensives Training © Boldlife GmbH 2018

Warm up: Vor dem Training kann ein individuelles Warmup erfolgen.
 Info: Zwischen den Läufen erfolgt eine vollständige Erholung.
 Ca. 3-5 Minuten
 Wird eine andere Ausdauervariante gewählt sind die Strecken entsprechend anzupassen.

TE 1 am: 5 x 100m Hügelssprint Gib alles und stopp keine Zeit	TE 2 am: 4 x 400m Dauerlauf Zeit von Lauf 1: Zeit von Lauf 2: Zeit von Lauf 3: Zeit von Lauf 4: Gesamt:	TE 3 am: 20 min so viel Strecke wie möglich zurücklegen Strecke=	TE 4 am: 5 x 100m Hügelssprint Gib alles und stopp keine Zeit	TE 5 am: 4 x 400m Dauerlauf Zeit von Lauf 1: Zeit von Lauf 2: Zeit von Lauf 3: Zeit von Lauf 4: Gesamt:	TE 6 am: 20 min so viel Strecke wie möglich zurücklegen Strecke=
TE 7 am: 5 x 100m Hügelssprint Gib alles und stopp keine Zeit	TE 8 am: 4 x 400m Dauerlauf Zeit von Lauf 1: Zeit von Lauf 2: Zeit von Lauf 3: Zeit von Lauf 4: Gesamt:	TE 9 am: 20 min so viel Strecke wie möglich zurücklegen Strecke=			

Info & persönliche Notizen:



Warm up: Es sollte ein spezifisches Warm up erfolgen.

Legende

Daten eintragen

TE 1 am:	TE 2 am:	TE 3 am:	TE 4 am:	TE 5 am:	TE 6 am:
Ausgeübte Tätigkeit					
Intervall 1: 4 Minuten mit HF≈65%	Intervall 1: 3 Minuten mit HF≈65%	Intervall 1: 4 Minuten mit HF≈65%	Intervall 1: 3 Minuten mit HF≈65%	Intervall 1: 4 Minuten mit HF≈65%	Intervall 1: 3 Minuten mit HF≈65%
Soll 6x	Soll 4x	Soll 6x	Soll 4x	Soll 6x	Soll 4x
Intervall 2: 1 Minuten mit HF≈90%	Intervall 2: 2 Minuten mit HF≈90%	Intervall 2: 1 Minuten mit HF≈90%	Intervall 2: 2 Minuten mit HF≈90%	Intervall 2: 1 Minuten mit HF≈90%	Intervall 2: 2 Minuten mit HF≈90%
Soll 6x	Soll 4x	Soll 6x	Soll 4x	Soll 6x	Soll 4x
Zurückgelegte Strecke					
TE 7 am:	TE 8 am:	TE 9 am:	TE 10 am:	TE 11 am:	TE 12 am:
Ausgeübte Tätigkeit					
Intervall 1: 4 Minuten mit HF≈65%	Intervall 1: 3 Minuten mit HF≈65%	Intervall 1: 4 Minuten mit HF≈65%	Intervall 1: 3 Minuten mit HF≈65%	Intervall 1: 4 Minuten mit HF≈65%	Intervall 1: 3 Minuten mit HF≈65%
Soll 6x	Soll 4x	Soll 6x	Soll 4x	Soll 6x	Soll 4x
Intervall 2: 1 Minuten mit HF≈90%	Intervall 2: 2 Minuten mit HF≈90%	Intervall 2: 1 Minuten mit HF≈90%	Intervall 2: 2 Minuten mit HF≈90%	Intervall 2: 1 Minuten mit HF≈90%	Intervall 2: 2 Minuten mit HF≈90%
Soll 6x	Soll 4x	Soll 6x	Soll 4x	Soll 6x	Soll 4x
Zurückgelegte Strecke					

Info & persönliche Notizen:

