

Aufwärmen	1	5 Min Herz-Kreislauf (z.B. Ruderergometer, Laufen, Hampelmänner...)	<b>Legende</b>		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	TE10	TE11
-------	-----	-------	-------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------

ca. 60 min	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.	3 x 16 Wdh.	Sehr lockeres Training. Beweg dich, komm ein bisschen ins Schwitzen und geh wieder nach Hause. Das Training soll regenerieren.  Firelete Challenge für Level 3. Wenn du sie geschafft hast gehe weiter zum Plan 4. Wenn nicht ist das kein Drama. Schreib mir eine E-Mail an <a href="mailto:support@feuerwehrfitness.com">support@feuerwehrfitness.com</a> dann helfe ich dir weiter.	
	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.	2 x maximale Wdh.	2 x maximale Wdh.	2 x maximale Wdh.	2 x maximale Wdh.		2 x maximale Wdh.			
	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 =					
	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.

Firelete Fundamentplan Level 3 (ohne Studio) - Tag B (Langzeitausdauer)

© Boldlife GmbH

Warm up: Vor dem Laufen kann ein individuelles Warmup erfolgen.  
 Info: Laufe 10 km mit einer HFmax von 65-75%. Wenn du eine andere Ausdauerermethode 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			

1	5 Min Herz-Kreislauf (z.B. Ruderergometer, Laufen, Hampelmänner...)		<b>Legende</b>	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	TE10	TE11	
ca. 60 min	A	Liegestütz		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)			
	B	Klimmzug		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 =			
	C	Rudern im Liegehang (wechsel zwischen Ober/ Untergriff)		Technik lernen	2 x 12	2 x 12									
	D	Einarmiges Schulterdrücken		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	Einarmiges Rudern		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=		
	F	Russian Twist		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			
	G	Farmers Walk mit 2 Kanistern		Technik lernen	3 Sätze mit 60 Sekunden Pause. Versuche die Strecke stetig zu erhöhen.	So weit wie möglich in 5 Minuten	3 Sätze mit 60 Sekunden Pause. Versuche die Strecke stetig zu erhöhen.	So weit wie möglich in 5 Minuten	3 Sätze mit 60 Sekunden Pause. Versuche die Strecke stetig zu erhöhen.	So weit wie möglich in 5 Minuten	3 Sätze mit 60 Sekunden Pause. Versuche die Strecke stetig zu erhöhen.	3 Sätze mit 60 Sekunden Pause. Versuche die Strecke stetig zu erhöhen.	1 x maximale Strecke		

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

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					