	Aufwärmenprogramm			Soll Wiederholungen	4
1	5 Minuten Herz-Kreislauf Training (z.B. Joggen, Rudern, Ergometer, Hampelmänner)			Gewicht	
	Individuelles Warm up (empfehlenswert nach langem Sitzen, bestehenden Verletzungen,],		Tatsächlich geschaffte Wiederholungen	
-	Bewegungseinschränkungen und ähnlichem)	Legende	BW	Bodyweight = Eigenes Körpergewicht	
2	Aufwärmsätze (vor den Kniebeugen sind mindestens 4 Aufwärmsätze mit steigendem Gewicht zu	1	TOT	Gesamtwiederholungen	
L	absolvieren)		t	Zeit	

Dauer	NI#	Übung	RM Test	Sätza	Pausa									
Dauei	INI.	Obung	KW Test	Salze	Pause	TE1	TE2	TE3	TE4 (Deload)	TE5 (+10kg)	TE6	TE7	TE8 (Deload)	
				1		Aufwärmsätze	Aufwärmsätze	Aufwärmsätze	Aufwärmsätze	Aufwärmsätze	Aufwärmsätze	Aufwärmsätze	Aufwärmsätze	
	_	Book Counts		2	120 -	7 52,00	5 57,00	7 62,00	7 50,00	7 62,00	5 67,00	7 72,00	7 60,00	
	Α	Back Squats		3	180 sek	7 60,00	5 65,00	5 70,00	7 55,00	7 70,00	5 75,00	5 80,00	7 65,00	
				Χ		7+ <mark>68,00</mark>	5+ <mark>73,00</mark>	3+ 78,00	7 60,00	7+ <mark>78,00</mark>	5+ 83,00	3+ 88,00	7 70,00	
		Leg Raise		1		max BW	max BW	max BW	max BW	max BW	max BW	max BW	max BW	
	В	(alternativ Knee Raise)		2	60 sek	max BW	max BW	max BW	max BW	max BW	max BW	max BW	max BW	
		Naise)		3		max BW	max BW	max BW	max BW	max BW	max BW	max BW	max BW	Trainingsgewichte
60-	С	Lunge		1	120	20	20	20	20	20	20	20	20	ermitteln und
90 mir	-			2	sek	20	20	20	20	20	20	20	20	Trainingsplan neu starten (wenn Challenge nicht
		Plank		1		t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=	geschafft wird)
	D	Sideplank r/l		2	60 sek	t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=	
		Russian Twist		3		TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	
	ΙE	Goblet Squats		Tal	bata**	25%*	25%*	25%*	25%*	25%*	25%*	25%*	25%*	
		Cobiet Oquats		Tai	bata	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	
	٦	Kettlebell		Tol	bata**	25%*	25%*	25%*	25%*	25%*	25%*	25%*	25%*	
	F	Swings		Tal	Dala "	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	

Info: Ermittle vor deiner ersten Trainin					Challeng	eßen	Persönliche Notizen:		
Nimm dafür ein Gewicht welche Trage deinen Wert in nachfolger					Kernelement	Referenzübung	Sollwert	Erreicht?	
Trainingsgewichte im Plan oben * Die Prozentabgabe bezieht sie				5kg.	Kniebeuge (Kraft)	Nackenkniebeuge	10 x 100%		j
** 8 Sätze mit 20 Sekunden Bel				n müssen	Hüftbeuge (Kraft)	Kreuzheben	10 x 130%]
genau eingehalten werden!		<u> </u>			Ziehen (Kraft)	Klimmzug	10 x]
Maximalkraftbere	chnung und Ermitt	lung der	Trainingsgewichte		Drücken (Kraft)	Liegestütz	35 x]
Übung	Wiederholungen	Deine Maximalkraft		A nach B (Kraft)	Farmers Walk	100 meter mit 130%			
Back Squat (Beispiel)	8	80	100,00		Kurzzeitausdauer (eine Referenz-	12 min laufen	>3.000 m		
					übung wählen)	1.000 m ruder	<3:40 min		
Achtung! Ermittle bei diesem Pla					Langzeitausdauer (eine Referenz-	10.000 m laufen	<55:00 min		
beschrieben und schicke deine Im Anschluss bekommst du den					übung wählen)	5.000 m rudern	<20:00 min		

Firelete Fundamentplan Level 4 - Tag 2 (Langzeitausdauer leicht)

© Boldlife GmbH 2018

Warm up: Vor dem Laufen kann ein individuelles Warmup erfolgen.	Legende	Daten eintragen
Info: Beim Rudern können die Zeiten um 15 min reduziert werden.	Legende	Daten eintragen

TE 1	am:	TE 2	am:	TE 3	am:	TE 4	am:	TE 5	am:	TE 6	am:	
Ausgeübt	e Tätigkeit	Ausgeübte	e Tätigkeit									
Soll HF	Ist HF	Soll HF	Ist HF	Soll HF	lst HF	Soll HF	Ist HF	Soll HF	lst HF	Soll HF	Ist HF	
65 % HFmax		65 % HFmax		65 % HFmax		65 % HFmax		65 % HFmax		65 % HFmax		
Soll Dauer	lst Dauer	Soll Dauer	Ist Dauer	Soll Dauer	lst Dauer	Soll Dauer	Ist Dauer	Soll Dauer	lst Dauer	Soll Dauer	Ist Dauer	
1h		1h		1h		1h		1h		1h		
Zurückgele	gte Strecke	Zurückgele	gte Strecke									
TE 7	am:	TE 8	am:	TE 9	am:	TE 10	am:	TE 1	1 am:	TE 12	am:	
Ausgeübt	e Tätigkeit	Ausgeübte	e Tätigkeit	Ausgeübte Tätigkeit								
Soll HF	lst HF	Soll HF	Ist HF	Soll HF	lst HF	Soll HF	Ist HF	Soll HF	lst HF	Soll HF	Ist HF	
65 % HFmax		65 % HFmax		65 % HFmax		65 % HFmax		65 % HFmax		65 % HFmax		
Soll Dauer	Ist Dauer	Soll Dauer	Ist Dauer	Soll Dauer	lst Dauer	Soll Dauer	Ist Dauer	Soll Dauer	Ist Dauer	Soll Dauer	Ist Dauer	
1h		1h		1h		1h		1h		1h		
Zurückgele	gte Strecke	Zurückgelegte Strecke										

	Aufwärmenprogramm			Soll Wiederholungen	2
1	5 Minuten Herz-Kreislauf Training (z.B. Joggen, Rudern, Ergometer, Hampelmänner)			Gewicht	
2	Individualles Werm up (empfehlenswert ist auch ein Werm up der Deteterenmenschette)	Legende		Tatsächlich geschaffte Wiederholungen	
	Individuelles Warm up (empfehlenswert ist auch ein Warm-up der Rotatorenmanschette)		BW	Bodyweight = Eigenes Körpergewicht	
3	Aufuärmaätza (var dem Dankdrücken und den Klimmzügen eind Aufuärmaätza zu absolvieren)		TOT	Gesamtwiederholungen	
	Aufwärmsätze (vor dem Bankdrücken und den Klimmzügen sind Aufwärmsätze zu absolvieren.)		t	Zeit	

Dauer	Nr.	Übung	RM Test	Sätze	Pause		TE1			TE2		TE3		TE	4 (Deload)	Т	E5 (+5kg)		TE6		TE7		TE	3 (Delo	ad)		
	Α	Bench Press		1 2 3 X	120 - 180 sek	Aut 7 7 7+	fwärmsät 52,00 60,00 68,00		5 5	värmsätze 57,00 65,00 73,00	Aut 7 5 3+	62,00 70,00 78,00		_	wärmsätze 50,00 55,00 60,00	7 7 7	57,00 65,00 73,00	+	fwärmsätze 62,00 70,00 78,00	_	fwärmsä 67,00 75,00 83,00	itze	7 7	55,00 60,00 65,00			
	В	Pull up		1 2 3	120 - 180 sek	7 7 7+	52,00 60,00 68,00		5 5	57,00 65,00 73,00	7 5 3+	62,00 70,00 78,00		7 7 7	50,00 55,00 60,00	7 7 7+	57,00 65,00 73,00	5 5 5+	62,00 70,00 78,00	_	67,00 75,00 83,00		7 7	55,00 60,00 65,00			
60- 90 min	С	Push up		1 2 3	120 sek	max max max	BW	r	nax	BW BW	max max max	BW BW		max max max	BW BW BW	max max max	BW	max max max	BW BW BW	max max max	BW		max max max	BW BW		Trainingsg ermittelr Trainingsplan (wenn Challe	n und neu starten enge nicht
	D	One Arm Row		1 2 3	120 sek	15 15 15			15 15 15		15 15 15			15 15 15		15 15 15		15 15 15		15 15 15			15 15 15			geschaffi	t wird)
	Е	Sledge Hammer (alt. Hampelmann)	Tabata** Abhaken gemacht				kbhak Jemad	en wenn cht	Abha gema	ken we	enn	Abhal gema	ken wenn cht		Abhaken wenn gemacht		Abhaken wenn gemacht		Abhaken wenn gemacht		Abhaken wenn gemacht		nn				
	F	Battleropes		Tal	bata**	Abha gema							Abhaken wenn gemacht		Abhaken wenn gemacht		n Abhaken wenn gemacht		Abhaken wenn gemacht		enn	Abhaken wenn gemacht		enn	1		

Info: Ermittle vor deiner ersten Training					Challeng	eßen	Persönliche Notizen:		
Nimm dafür ein Gewicht welches Trage deinen Wert in nachfolgen	de Tabelle ein. Ansch	nließend we	erden deine individuelle	en	Kernelement	Referenzübung	Sollwert	Erreicht?	
Trainingsgewichte im Plan oben e * Die Prozentabgabe bezieht sich				1 2,5kg.	Kniebeuge (Kraft)	Nackenkniebeuge	10 x 100%]
** 8 Sätze mit 20 Sekunden Bela				n müssen	Hüftbeuge (Kraft)	Kreuzheben	10 x 130%		ļ
genau eingehalten werden!					Ziehen (Kraft)	Klimmzug	10 x		ļ
Maximalkraftberec	hnung und Ermitt	lung der	Trainingsgewichte		Drücken (Kraft)	Liegestütz	35 x		Į
Übung	Wiederholungen	Gewicht	Deine Maximalkraft		A nach B (Kraft)	Farmers Walk			
Bench Press (Beispiel)	6	82,5	100,00		Kurzzeitausdauer (eine Referenz-	12 min laufen	>3.000 m		
Pull up (Beispiel)	6	82,5	100,00		übung wählen)	1.000 m ruder	<3:40 min		
Achtung! Ermittle bei diesem Plat					Langzeitausdauer (eine Referenz-	10.000 m laufen	<55:00 min		
Info beschrieben und schicke dei Im Anschluss bekommst du den I					übung wählen)	5.000 m rudern	<20:00 min		

Firelete Fundamentplan Level 3 - Tag 4 (Langzeitausdauer moderat)

© Boldlife GmbH 2018

Warm up: Vor dem Laufen kann ein individuelles Warmup erfolgen.	Legende	Datan cintragen
Info: Beim Rudern können die Zeiten um 15 min reduziert werden.	Legende	Daten eintragen

TE 1	I am:	TE 2	am:	TE 3	3 am:	TE 4	am:	TE 5	am:	TE 6	am:	
Ausgeübt	e Tätigkeit	Ausgeübte	e Tätigkeit	Ausgeübt	e Tätigkeit	Ausgeübte	e Tätigkeit	Ausgeübt	e Tätigkeit	Ausgeübte	e Tätigkeit	
Soll HF	lst HF	Soll HF	lst HF									
80 % HFmax		80 % HFmax		80 % HFmax		80 % HFmax		80 % HFmax		80 % HFmax		
Soll Dauer	Ist Dauer	Soll Dauer	Ist Dauer	Soll Dauer	lst Dauer	Soll Dauer	Ist Dauer	Soll Dauer	Ist Dauer	Soll Dauer	lst Dauer	
30m		30m		30m		30m		30m		30m		
Zurückgele	gte Strecke	Zurückgele	gte Strecke									
TE 7	7 am:	TE 8	am:	TE 9	am:	TE 10) am:	TE 1	1 am:	TE 12	2 am:	
Ausgeübt	e Tätigkeit	Ausgeübte	e Tätigkeit	Ausgeübt	e Tätigkeit	Ausgeübte	e Tätigkeit	Ausgeübt	e Tätigkeit	Ausgeübte Tätigkeit		
Soll HF	Ist HF	Soll HF	Ist HF	Soll HF	lst HF	Soll HF	Ist HF	Soll HF	Ist HF	Soll HF	lst HF	
80 % HFmax		80 % HFmax		80 % HFmax		80 % HFmax		80 % HFmax		80 % HFmax		
	I-4 D	Soll Dauer	Ist Dauer	Soll Dauer	lst Dauer	Soll Dauer	Ist Dauer	Soll Dauer	Ist Dauer	Soll Dauer	Ist Dauer	
Soll Dauer	Ist Dauer											
Soll Dauer 30m	ist Dauer	30m		30m		30m		30m		30m		
30m	gte Strecke	30m Zurückgele	gte Strecke									

	Aufwärmenprogramm			Soll Wiederholungen	4
1	5 Minuten Herz-Kreislauf Training (z.B. Joggen, Rudern, Ergometer, Hampelmänner)			Gewicht	
	Individualles Warm up (ampfeblanewert ist auch ein Warm up der Deteteranmenschette)	Laganda		Tatsächlich geschaffte Wiederholungen	
	Individuelles Warm up (empfehlenswert ist auch ein Warm-up der Rotatorenmanschette)	Legende	BW	Bodyweight = Eigenes Körpergewicht	
	Aufuärrasätta (var dara Krauthahan sind 4 Aufuärrasätta au ahaaluisran)]	TOT	Gesamtwiederholungen	
	Aufwärmsätze (vor dem Kreuzheben sind 4 Aufwärmsätze zu absolvieren)		t	Zeit	

Dauer	Nr.	Übung	RM Test	Sätze	Pause		TE1		TE2		TE3		TE	4 (Deload)	TE	5 (+10kg)		TE6		TE7		TE	3 (Delo	ad)		
				1		Au	fwärmsätze	Auf	wärmsätze	Aı	ıfwärms	ätze	Auf	wärmsätze	Auf	wärmsätze	Auf	wärmsätze	Auf	wärmsä	tze	Auf	värmsä	itze		
	_	Deadlift		2	120 - 180	7	52,00	5	57,00	7	62,00		7	50,00	7	62,00	5	67,00	7	72,00		7	60,00			
	A	Deaumi		3	sek	7	60,00	5	65,00	5	70,00		7	55,00	7	70,00	5	75,00	5	80,00		7	65,00			
				Х		7+	68,00	5+	73,00	3+	78,00		7	60,00	7+	78,00	5+	83,00	3+	88,00		7	70,00			
				1	120 -	max		max	BW	max		ļ	max	BW	max	BW	max	BW	max	BW		max	BW			
	В	Chin up		2	180 sek	max		max	BW	max		ļ	max	BW	max	BW	max	BW	max	BW		max	BW			
				3	JCK	max		max	BW	max			max	BW	max	BW	max	BW	max	BW		max	BW			
		. .		1	120	max		max	BW	max			max	BW	max	BW	max	BW	max	BW		max	BW		Trainings	newichte
60-	C	Dips		2 3	-180 sek	max		max max	BW	max			max max	BW	max max	BW	max	BW	max	BW		max max	BW BW		ermitte	In und
90 mir				1		15	DW	15	DW	15	DVV		15	DVV	15	DVV	15	DVV	15	DVV	\neg	15	DVV		Trainingsplar (wenn Chal	lenge nicht
	D	Side Raise		<u>.</u> 2	60-90	15		15		15			15		15		15		15			15			geschaf	
				3	sek	15		15		15			15		15		15		15			15				
				1		100		100		100			100		100		100		100			100				
	_	Farmers Walk*		2	00.0.1	100		100		100			100		100		100		100		\neg	100				
	E	auf 100 meter		3	60 Sek.	100		100		100			100		100		100		100			100				
				4		100		100		100			100		100		100		100			100				
	F	Bear Crawl		Tal	bata**	Abha gem							Abha gema	iken we acht		Abhal gema	ken we	enn								

Info: Ermittle vor deiner ersten Trainingseinheit dein Trainingsgewicht für die Übung Kniebeuge. Nimm dafür ein Gewicht welches du maximal 8x mit ordentlicher Technik bewältigen kannst. Trage deinen Wert in nachfolgende Tabelle ein. Anschließend werden deine individuellen Trainingsgewichte im Plan oben erscheinen. Sollte TE5 zu schwer sein, erhöhe nur um 2,5kg. * Sobald keine 100m mehr geschafft werden, ist die Übung beendet. Maximal 4 Sätze. ** 8 Sätze mit 20 Sekunden Belastung und 10 sek. Pause. Insgesamt 4 Minuten. Zeiten müssen genau eingehalten werden! Maximalkraftberechnung und Ermittlung der Trainingsgewichte					Challenge um Firelete Level 4 abzuschließen				Persönliche Notizen:
					Kernelement	Referenzübung	Sollwert	Erreicht?	
					Kniebeuge (Kraft)	Nackenkniebeuge	10 x 100%		
					Hüftbeuge (Kraft)	Kreuzheben	10 x 130%		
					Ziehen (Kraft)	Klimmzug	10 x		
					Drücken (Kraft)	Liegestütz	35 x		
Übung	Wiederholungen	Gewicht	Deine Maximalkraft		A nach B (Kraft)	Farmers Walk	100 meter mit 130%		
Deadlift (Beispiel)	6	82,5	100,00	Kurzzeitausdauer (eine Referenz- übung wählen)		>3.000 m			
					1.000 m ruder	<3:40 min			
Achtung! Ermittle bei diesem Plan deine Kraftwerte im Deadlift wie in der Info				Langzeitausdauer (eine Referenz-	10.000 m laufen	<55:00 min]	
eschrieben und schicke deine Werte an support@feuerwehrfitness.com n Anschluss bekommst du den Plan der auf deine Kraftwerte angepasst ist!				übung wählen)	5.000 m rudern	<20:00 min			