

Aufwärmenprogramm		Legende	Soll Wiederholungen	
1	5 Minuten Herz-Kreislauf Training (z.B. Joggen, Rudern, Ergometer, Hampelmänner....)		Gewicht	
2	Individuelles Warm up (empfehlenswert nach langem Sitzen, bestehenden Verletzungen, Bewegungseinschränkungen und ähnlichem...)		Tatsächlich geschaffte Wiederholungen	
3	Aufwärmätze (die Knie und Hüften sollten vor den Pistol Squats ordentlich warm sein)		BW	
		TOT	Gesamtwiederholungen	
		t	Zeit	

Nr.	Übung	Sätze	Pause	TE1	TE2	TE3	TE4 (Deload)	TE5	TE6	TE7	TE8 (Deload)	Trainingsplan wiederholen	
A	Pistol Squats	1	2-3m	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze		
		2		10@8	10@8	10@8	10@8	10@8	10@8	10@8	10@8		
		3		RP**	RP	RP	RP	RP**	RP	RP	RP		RP
		4		RP	RP	RP		RP	RP	RP	RP		RP
B	Air Squats	1	2m	max BW	max BW	max BW		max BW	max BW	max BW			
C	One Leg Deadlift mit Kanister (auf stufe stehen)	1	2m	12@8	12@8	12@8	12@8	12@8	12@8	12@8	12@8		
		2		RP	RP	RP	RP	RP	RP	RP	RP		
		3		RP	RP	RP		RP	RP	RP	RP		
D	Pull up mit Bandunterstützung (alt. Rudern im Liegehang)	1	2m	20@10	20@10	20@10	20@10	20@10	20@10	20@10	20@10		
		2		max	max	max	max	max	max	max	max		
		3		max	max	max		max	max	max	max		
E	Leg Raise Russian Twist Sideplank r/l Plank	1	60 sek	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=		
		2		TOT=	TOT=	TOT=		TOT=	TOT=	TOT=	TOT=		
		3		t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=		
				t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=		

Info:	Challenge um Firelete Level 5 abzuschließen	Persönliche Notizen:																																						
<p>*Ab Level 5 wird es sehr wichtig Autoregulativ zu trainieren um das Nervensystem nicht zu überlasten. Um die Intensität zu bestimmen wird das Zeichen „@„ verwendet. Die Bedeutung ist wie folgt: @10 = keine weitere Wiederholung ist möglich. Muskelversagen ist erreicht @9 = es ist noch eine weitere Wiederholung möglich. (man macht z.B. nur 3 Wiederholungen obwohl man 6 schaffen würde) @8 = es sind noch 2 weitere Wiederholungen möglich. 8@8 würde bedeuten das du 8 Wiederholungen mit einer Intensität von @8 ausführst. Das Zusatzgewicht muss entsprechend gewählt werden.</p> <p>**RP bedeutet Repeat. Du nimmst das gleiche Gewicht und führst die gleichen Wiederholungen aus. Die Intensität steigt aufgrund der Vorermüdung von Satz zu Satz an.</p> <p>Als Zusatzgewicht (für Pistol Squats, Klimmzüge, Dips usw. kann alles möglich mögliche verwendet werden. Kettlebells, Steine, Kanister... sei kreativ)</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kernelement</th> <th>Referenzübung</th> <th>Sollwert</th> <th>Erreicht?</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Kniebeuge (Kraft)</td> <td>Air Squat</td> <td>200x</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Hüftbeuge (Kraft)</td> <td>Kanisterheben</td> <td>140x</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ziehen (Kraft)</td> <td>Klimmzug</td> <td>15x</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Drücken (Kraft)</td> <td>Liegestütz</td> <td>50x</td> <td></td> </tr> <tr> <td>A nach B (Kraft)</td> <td>Farmers Walk</td> <td>400 meter</td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Kurzeitdauer (eine Referenzübung wählen)</td> <td>12 min laufen</td> <td>>3.400 m</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Langzeitausdauer (eine Referenzübung wählen)</td> <td>10.000 m laufen</td> <td><50:00 min</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kernelement	Referenzübung	Sollwert	Erreicht?	Kniebeuge (Kraft)	Air Squat	200x		Hüftbeuge (Kraft)	Kanisterheben	140x		Ziehen (Kraft)	Klimmzug	15x		Drücken (Kraft)	Liegestütz	50x		A nach B (Kraft)	Farmers Walk	400 meter		Kurzeitdauer (eine Referenzübung wählen)	12 min laufen	>3.400 m					Langzeitausdauer (eine Referenzübung wählen)	10.000 m laufen	<50:00 min					
Kernelement	Referenzübung	Sollwert	Erreicht?																																					
Kniebeuge (Kraft)	Air Squat	200x																																						
Hüftbeuge (Kraft)	Kanisterheben	140x																																						
Ziehen (Kraft)	Klimmzug	15x																																						
Drücken (Kraft)	Liegestütz	50x																																						
A nach B (Kraft)	Farmers Walk	400 meter																																						
Kurzeitdauer (eine Referenzübung wählen)	12 min laufen	>3.400 m																																						
Langzeitausdauer (eine Referenzübung wählen)	10.000 m laufen	<50:00 min																																						

Aufwärmenprogramm		Legende	Soll Wiederholungen	
1	5 Minuten Herz-Kreislauf Training (z.B. Joggen, Rudern, Ergometer, Hampelmänner....)		Gewicht	
2	Individuelles Warm up (empfehlenswert nach langem Sitzen, bestehenden Verletzungen, Bewegungseinschränkungen und ähnlichem...)		Tatsächlich geschaffte Wiederholungen	
3	Aufwärmätze (Das aufwärmen der Schultern und des Ellenbogen spielt eine wichtige rolle. Ausserdem sollten einige Aufwärmätze absolviert werden.)		BW	Bodyweight = Eigenes Körpergewicht
			TOT	Gesamtwiederholungen
		t	Zeit	



Nr.	Übung	Sätze	Pause	TE1	TE2	TE3	TE4 (Deload)	TE5	TE6	TE7	TE8 (Deload)	
A	Pull up (in den ersten 3 Sätzen Zusatzgewicht verwenden)	1	120 - 240 sek	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	
		2		5@8*	5@8	5@8	max BW	5@8	5@8	5@8	5@8	max BW
		3		RP**	RP	RP		RP	RP	RP	RP	
		4		RP	RP	RP		RP	RP	RP	RP	
		5		max BW	max BW	max BW		max BW	max BW	max BW	max BW	
B	Dips (in den ersten 3 Sätzen Zusatzgewicht verwenden)	1	120 - 240 sek	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	
		2		5@8*	5@8	5@8	5@8	5@8	5@8	5@8	5@8	
		3		RP**	RP	RP	RP	RP	RP	RP	RP	
		4		RP	RP	RP		RP	RP	RP	RP	
		5		max 60%BW	max BW	max BW		max BW	max BW	max BW		
C	One Arm Row	1	120 sek	max	max	max	max	max	max	max	max	
		2		max	max	max	max	max	max	max	max	
D	One Arm Press	1	120 sek	20@10	20@10	20@10	20@10	20@10	20@10	20@10	20@10	
		2		max	max	max	max	max	max	max	max	
E	Farmers Walk	1	60 sek	4 Sätze mit je 60 sek Pause	1000 m in so wenig Sätzen wie möglich	4 Sätze mit je 60 sek Pause	1000 m in so wenig Sätzen wie möglich	4 Sätze mit je 60 sek Pause	1000 m in so wenig Sätzen wie möglich	4 Sätze mit je 60 sek Pause	1000 m in so wenig Sätzen wie möglich	
		2		Strecke =		Strecke =		Strecke =		Strecke =		
		3										

Trainingsplan wiederholen

Info & persönliche Notizen:

*Ab Level 5 wird es sehr wichtig Autoregulativ zu trainieren um das Nervensystem nicht zu überlasten. Um die Intensität zu bestimmen wird das Zeichen „@„ verwendet. Die Bedeutung ist wie folgt:
 @10 = keine weitere Wiederholung ist möglich. Muskelversagen ist erreicht
 @9 = es ist noch eine weitere Wiederholung möglich. (man macht z.B. nur 5 Wiederholungen obwohl man 6 schaffen würde)
 @8 = es sind noch 2 weitere Wiederholungen möglich.
 8@8 würde bedeuten das du 8 Wiederholungen mit einer Intensität von @8 ausführst.
 Das Zusatzgewicht muss entsprechend gewählt werden.

**RP bedeutet Repeat. Du nimmst das gleiche Gewicht und führst die gleichen Wiederholungen aus. Die Intensität steigt aufgrund der Vorer müdung von Satz zu Satz an.

Als Zusatzgewicht (für Pistol Squats, Klimmzüge, Dips usw. kann alles möglich mögliche verwendet werden. Kettlebelle, Steine, Kanister... sei kreativ)

Aufwärmenprogramm		Legende	Soll Wiederholungen		
1	5 Minuten Herz-Kreislauf Training (z.B. Joggen, Rudern, Ergometer, Hampelmänner....)		Gewicht		
2	Individuelles Warm up (empfehlenswert nach langem Sitzen, bestehenden Verletzungen, Bewegungseinschränkungen und ähnlichem...)		Tatsächlich geschaffte Wiederholungen		
3	Aufwärmätze (vor den Kniebeugen sind mindestens 3 Aufwärmätze mit steigendem Gewicht zu absolvieren)		BW		Bodyweight = Eigenes Körpergewicht
			TOT		Gesamtwiederholungen
		t	Zeit		

Nr.	Übung	Sätze	Pause	TE1	TE2	TE3	TE4 (Deload)	TE5	TE6	TE7	TE8 (Deload)	Trainingsplan wiederholen
A	Suitcase Deadlift (Kanister mit Wasser gefüllt)	1 2 3 4	120 - 240 sek	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	
				3 Sätze mit maximaler Wiederholungszahl TOT =	150 Wdh. in so wenig Sätzen wie möglich	3 Sätze mit maximaler Wiederholungszahl TOT =	200 Wdh. in so wenig Sätzen wie möglich	3 Sätze mit maximaler Wiederholungszahl TOT =	200 Wdh. in so wenig Sätzen wie möglich	3 Sätze mit maximaler Wiederholungszahl TOT =	200 Wdh. in so wenig Sätzen wie möglich	
B	Bulgarischer Split Squat	1 2 3	120-180 sek	12@8 RP RP	12@8 RP RP	12@8 RP RP	12@8 RP RP	12@8 RP RP	12@8 RP RP	12@8 RP RP	12@8 RP RP	
C	Push up (jede zweite Einheit mit erhöhten Beinen)	1 2 3	120 sek	max max max	max max max	max max max	max max max	max max max	max max max	max max max	max max max	
D	Roll out Roll out Roll out Plank	1 2 3	60 sek	TOT= TOT= TOT= t=	TOT= TOT= TOT= t=	TOT= TOT= TOT= t=	TOT= TOT= TOT= t=	TOT= TOT= TOT= t=	TOT= TOT= TOT= t=	TOT= TOT= TOT= t=	TOT= TOT= TOT= t=	

Info & persönliche Notizen:

*Ab Level 5 wird es sehr wichtig Autoregulativ zu trainieren um das Nervensystem nicht zu überlasten. Um die Intensität zu bestimmen wird das Zeichen „@„ verwendet.

Die Bedeutung ist wie folgt:

@10 = keine weitere Wiederholung ist möglich. Muskelversagen ist erreicht

@9 = es ist noch eine weitere Wiederholung möglich. (man macht z.B. nur 5 Wiederholungen obwohl man 6 schaffen würde)

@8 = es sind noch 2 weitere Wiederholungen möglich.

8@8 würde bedeuten das du 8 Wiederholungen mit einer Intensität von @8 ausführst.

Das Zusatzgewicht muss entsprechend gewählt werden.

**RP bedeutet Repeat. Du nimmst das gleiche Gewicht und führst die gleichen Wiederholungen aus. Die Intensität steigt aufgrund der Voreremüdung von Satz zu Satz an.

Als Zusatzgewicht (für Pistol Squats, Klimmzüge, Dips usw. kann alles möglich mögliche verwendet werden. Kettlebells, Steine, Kanister... sei kreativ)

Warm up: Vor dem Laufen sollte ein individuelles Warmup erfolgen oder zumindest warmgelaufen werden.	Legende		Daten eintragen
Info: Die einzelnen Tage sind immer zwischen die Kraftereinheiten zu legen		%	Bezieht sich auf die individuelle HFmax

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	
4 x 400m lauf		Moderater Dauerlauf		Intervalltraining		Niedrigintensiver Dauerlauf		4 x 400m lauf		Moderater Dauerlauf	
Zeit (erste Runde)		Soll HF		Intervall 1:	3 min bei 65 %	Soll HF		Zeit (erste Runde)		Soll HF	
Zeit (zweite Runde)		75 %		Invervall 2:	1 min bei 90 %	65 %		Zeit (zweite Runde)		75 %	
Zeit (dritte Runde)		Soll Dauer		Wiederholen:	5 x	Soll Dauer		Zeit (dritte Runde)		Soll Dauer	
Zeit (vierte Runde)		45m		Gesamtdauer:	20m	1h		Zeit (vierte Runde)		45m	
Pause zwischen den Sätzen: 5 Minuten		Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke		Pause zwischen den Sätzen: 5 Minuten		Zurückgelegte Strecke	
TE 7 am:		TE 8 am:		TE 9 am:		TE 10 am:		TE 11 am:		TE 12 am:	
Ausgeübte Tätigkeit		Ausgeübte Tätigkeit		Ausgeübte Tätigkeit		Ausgeübte Tätigkeit		Ausgeübte Tätigkeit		Ausgeübte Tätigkeit	
Intervalltraining		Niedrigintensiver Dauerlauf		4 x 400m lauf		Moderater Dauerlauf		Intervalltraining		Niedrigintensiver Dauerlauf	
Intervall 1:	3 min bei 65 %	Soll HF		Zeit (erste Runde)		Soll HF		Intervall 1:	3 min bei 65 %	Soll HF	
Invervall 2:	1 min bei 90 %	65 %		Zeit (zweite Runde)		75 %		Invervall 2:	1 min bei 90 %	65 %	
Wiederholen:	5 x	Soll Dauer		Zeit (dritte Runde)		Soll Dauer		Wiederholen:	5 x	Soll Dauer	
Gesamtdauer:	20m	1h		Zeit (vierte Runde)		45m		Gesamtdauer:	20m	1h	
Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke		Pause zwischen den Sätzen: 5 Minuten		Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke	

Nach 12 TE wird der Zyklus wiederholt mit folgenden Änderungen:

1) Moderater Dauerlauf steigt auf 80% HFmax und verringert die Dauer auf 30 min. 2) Intervalltraining wird zu 2 min Belastung 2 Min Erholung. 2) Niedrigintensiver Dauerlauf wird auf 80 min verlängert.