



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	


Dauer	Nr.	Übung	Sätze	Pause	TE1	TE2	TE3	TE4 (Deload)	TE5	TE6	TE7	TE8 (Deload)		
60-90 min	A	Back Squat	1	120 - 240 sek	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Trainingsplan wiederholen	
			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 BW***	max BW	max BW		max BW	max BW		max BW	max BW	max BW	max BW		
	B	Romanian Deadlift	1	120-180 sek	12@8	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		RP
			3		RP	RP	RP		RP	RP	RP	RP		
	C	Pull up / Lat Pull	1	120 sek	20@10	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		max
			3		max	max	max		max	max	max	max		
	D	Leg Raise Russian Twist Sideplank r/l Plank	1	60 sek	TOT=	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=			

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 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 Gewicht muss entsprechend gewählt werden.</p> <p>**RP bedeutet Repeat. Du nimmst das gleiche Gewicht und führst die gleichen Wiederholungen aus. Die Intensität ist aufgrund der Vorermüdung automatisch höher.</p> <p>*** Die Langhantel wird soweit beladen bis es den eigenen Körpergewicht entspricht.</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>Nackenkniebeuge</td> <td>20x100%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Hüftbeuge (Kraft)</td> <td>Kreuzheben</td> <td>20x130%</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>200m x 130%</td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Kurzeitenausdauer (eine Referenzübung wählen)</td> <td>12 min laufen</td> <td>>3.400 m</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1.000 m ruder</td> <td><3:20 min</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>5.000 m rudern</td> <td><18:20 min</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kernelement	Referenzübung	Sollwert	Erreicht?	Kniebeuge (Kraft)	Nackenkniebeuge	20x100%		Hüftbeuge (Kraft)	Kreuzheben	20x130%		Ziehen (Kraft)	Klimmzug	15x		Drücken (Kraft)	Liegestütz	50x		A nach B (Kraft)	Farmers Walk	200m x 130%		Kurzeitenausdauer (eine Referenzübung wählen)	12 min laufen	>3.400 m		1.000 m ruder	<3:20 min		Langzeitausdauer (eine Referenzübung wählen)	10.000 m laufen	<50:00 min		5.000 m rudern	<18:20 min		
Kernelement	Referenzübung	Sollwert	Erreicht?																																					
Kniebeuge (Kraft)	Nackenkniebeuge	20x100%																																						
Hüftbeuge (Kraft)	Kreuzheben	20x130%																																						
Ziehen (Kraft)	Klimmzug	15x																																						
Drücken (Kraft)	Liegestütz	50x																																						
A nach B (Kraft)	Farmers Walk	200m x 130%																																						
Kurzeitenausdauer (eine Referenzübung wählen)	12 min laufen	>3.400 m																																						
	1.000 m ruder	<3:20 min																																						
Langzeitausdauer (eine Referenzübung wählen)	10.000 m laufen	<50:00 min																																						
	5.000 m rudern	<18:20 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	
		TOT	Gesamtwiederholungen	
		t	Zeit	

Dauer	Nr.	Übung	Sätze	Pause	TE1	TE2	TE3	TE4 (Deload)	TE5	TE6	TE7	TE8 (Deload)		
60-90 min	A	Pull Up	1	120 - 240 sek	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Trainingsplan wiederholen	
			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	Bench Press	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	max BW		
	C	Cable Row	1	120 sek	12@8	12@8	12@8	12@8	12@8	12@8	12@8	12@8		
			2		RP	RP	RP	RP	RP	RP	RP			
	D	Military 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			
	E	Farmers Walk (Strecke steigern wenn 4x100 meter geschafft)	1	90 sek	130 %	130 %	130 %	130 %	130 %	130 %	130 %	130 %		
			2		130 %	130 %	130 %	130 %	130 %	130 %	130 %			
			3		130 %	130 %	130 %	130 %	130 %	130 %	130 %			
			4		130 %	130 %	130 %	130 %	130 %	130 %	130 %			

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 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 Gewicht muss entsprechend gewählt werden.</p> <p>**RP bedeutet Repeat. Du nimmst das gleiche Gewicht und führst die gleichen Wiederholungen aus. Die Intensität ist aufgrund der Vorer müdung automatisch höher.</p> <p>*** Benutze das gleiche Gewicht wie im vorherigen Satz. Absolviere ihn ebenfalls bis zum Muskelversagen. Die Wiederholungszahl wird geringer sein. Das ist okay.</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>Nackenkniebeuge</td> <td>20x100%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Hüftbeuge (Kraft)</td> <td>Kreuzheben</td> <td>20x130%</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>200m x 130%</td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Kurzzeitausdauer (eine Referenzübung wählen)</td> <td>12 min laufen</td> <td>>3.400 m</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1.000 m rudern</td> <td><3:20 min</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>5.000 m rudern</td> <td><18:20 min</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kernelement	Referenzübung	Sollwert	Erreicht?	Kniebeuge (Kraft)	Nackenkniebeuge	20x100%		Hüftbeuge (Kraft)	Kreuzheben	20x130%		Ziehen (Kraft)	Klimmzug	15x		Drücken (Kraft)	Liegestütz	50x		A nach B (Kraft)	Farmers Walk	200m x 130%		Kurzzeitausdauer (eine Referenzübung wählen)	12 min laufen	>3.400 m		1.000 m rudern	<3:20 min		Langzeitausdauer (eine Referenzübung wählen)	10.000 m laufen	<50:00 min		5.000 m rudern	<18:20 min		
Kernelement	Referenzübung	Sollwert	Erreicht?																																					
Kniebeuge (Kraft)	Nackenkniebeuge	20x100%																																						
Hüftbeuge (Kraft)	Kreuzheben	20x130%																																						
Ziehen (Kraft)	Klimmzug	15x																																						
Drücken (Kraft)	Liegestütz	50x																																						
A nach B (Kraft)	Farmers Walk	200m x 130%																																						
Kurzzeitausdauer (eine Referenzübung wählen)	12 min laufen	>3.400 m																																						
	1.000 m rudern	<3:20 min																																						
Langzeitausdauer (eine Referenzübung wählen)	10.000 m laufen	<50:00 min																																						
	5.000 m rudern	<18:20 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 (vor den Kniebeugen sind mindestens 3 Aufwärmätze mit steigendem Gewicht zu absolvieren)		BW		Bodyweight = Eigenes Körpergewicht
			TOT		Gesamtwiederholungen
		t	Zeit		

Dauer	Nr.	Übung	Sätze	Pause	TE1	TE2	TE3	TE4 (Deload)	TE5	TE6	TE7	TE8 (Deload)		
60-90 min	A	Deadlift	1	120 - 240 sek	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Trainingsplan wiederholen	
			2		5@8*	5@8	5@8	max 130 %	5@8	5@8	5@8	max 130 %		
			3		RP**	RP	RP		RP	RP	RP			
			4		max 130 %	max 130 %	max 130 %		max 130 %	max 130 %	max 130 %			
	B	Bulgarian Split Squat	1	120-180 sek	12@8	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	RP		
	C	Push up	1	120 sek	max	max	max	max	max	max	max	max		max
			2		max	max	max	max	max	max	max	max		
			3		max	max	max	max	max	max	max	max		
	D	Roll out Roll out Roll out Plank	1	60 sek	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=		TOT=
			2		TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=		
			3		TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=		
					t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=		

<p>Info:</p> <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 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 Gewicht muss entsprechend gewählt werden.</p> <p>**RP bedeutet Repeat. Du nimmst das gleiche Gewicht und führst die gleichen Wiederholungen aus. Die Intensität ist aufgrund der Vorer müdung automatisch höher.</p>	Challenge um Firelete Level 5 abzuschließen				Persönliche Notizen:
	Kernelement	Referenzübung	Sollwert	Erreicht?	
	Kniebeuge (Kraft)	Nackenkniebeuge	20x100%		
	Hüftbeuge (Kraft)	Kreuzheben	20x130%		
	Ziehen (Kraft)	Klimmzug	15x		
	Drücken (Kraft)	Liegestütz	50x		
	A nach B (Kraft)	Farmers Walk	200m x 130%		
	Kurzzeitausdauer (eine Referenzübung wählen)	12 min laufen	>3.400 m		
		1.000 m rudern	<3:20 min		
	Langzeitausdauer (eine Referenzübung wählen)	10.000 m laufen	<50:00 min		
5.000 m rudern		<18:20 min			

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.