Firelete Fundamentplan Level 1 © Boldlife GmbH 2018 1 5 Min Herz-Kreislauf (z.B. Ruderergometer, Laufen, Hampelmänner...) Wiederholungen eintragen Auf Gewicht eintragen wär Individuelles Warm up falls erwünscht. Legende me X Satz entfällt Empfehlenswert nach langem Sitzen, einer bestehenden Verletzung oder Beweglichkeitseinschränkungen. Gesamt Wdh. der vorherigen Sätze Sätze steigern von 2 auf 3 auf 4 Max WH pro Satz Werden 45 Gesamt Wdh. im Feld TOT erreicht wird das Gewicht in der nächsten Trainingseinheit um den kleinstmöglichen Betrag erhöht.

Dauer Nr		Übung	15 RM	Sätze	Pause	TEA									750				TEO		TEO		T5.40			TE40						7545						TE 10	
	Щ		Test			TE1		TE2		TE3		TE4		TE5		TE6		TE7		TE8		TE9 TE10		10	TE11	TE12		TE13		TE14		TE15		TE16		TE17		TE18	
			Gewicht für 15 Wdh.	1		10	10			10																											\Box		
-		Goblet Squat	15 Wun.	2		10		10		10	••••													***************************************												······			
	A1			3		X	Х	10		10					X	X			Χ	X			X	X		X	X			X	X			X	Х	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		X	X
				ŏ		Χ	X			10	X	X	X	X	X	X	TOT=		Χ	X	I TOT=		X	X	TOT=	X	X	TOT=		X	X	TOT=	l	X		TOT=		X	X
		Push up	Gewicht für 15 Wdh.	1	1	10		10	_	10		7.		,,		7.	1			, ,	1		-	,,		<u> </u>	,,				,,				7,			-	
			15 Wun.	2		10		10		10	••••																									· · · · · · · ·			
	A2			3		X	X	10		10	••••		-		Χ	X			Χ	X			Χ	X		X	X			Χ	X		************	X	X	·		X	X
				X		X	X			10	X	X	X	X	X	\ X	TOT=		Χ	X	I TOT=		X	Χ	TOT=	X	X	TOT=		X	X	TOT=	l	X		TOT=		X	X
	П	Romanian Deadlift	Gewicht für 15 Wdh.	1		10		10	-	10					<u> </u>											<u> </u>		1											
			15 Wull.	2		10		10		10	••••											***********		***********															
	A3			3		X	Х	10	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	10	••••		*		X	X			Χ	X		***********	X	X		X	X			X	X			X	X	r		X	X
				Х	60 sek	Х	Х			10	Х	X	Х	X	Х		TOT=		X	X	TOT=		Χ		TOT=	X	X	TOT=		X		TOT=	I	X		TOT=		X	X
		Plank	Zeit eintragen:	1		t=		t=	t=	_	t=		t=		t=		t=		t=		t=		t=		t=	t=		t=		t=		t=		t=		t=		t=	
	A4			2		X	Х	t=	t=	=	t=		t=		Х	X	t=		Χ	X	t=		X	Χ	t=	Х	X	t=		Χ	Χ	t=		X	Χ	t=		X	Х
				Х		Х	Х	Х	X t=	=	Х	X	Х	X	Х	X	Х	Χ	Χ	X	Х	Х	Х	Χ	X X	Х	X	Х	Χ	Χ	Χ	Χ	X	X	Χ	Х	Χ	X	Χ
		Inverted Row	Gewicht für 15 Wdh.	1		10		10		10																													
				2		10		10		10																													
	A5			3		Х	Х	10		10					Х	Х			Х	X			Х	Χ		Х	X			Х	Χ			Х	Χ			X	Х
				Х		Х	Х	Х	Х	10	Х	X	Х	Х	Х	Х	TOT=		Х	Х	TOT=		Х	Χ	TOT=	Х	Х	TOT=		Х	Χ	TOT=		Х	Χ	TOT=		Х	Χ
		Farmers Walk 50 Meter	Gewicht für 50 Meter	1		50		50		50																													
	A6		eintragen:	2		50		50		50																													
				3		Х	Х	50		50					Х	Х			Х	Х			Х	Χ		Х	X			Χ	Х			Χ	Χ			Х	Χ
	В	Ausdauer		Übun	ng																																		
			х	Dauer		20m		20m		20m		20m		0m	40m		20m		40m		20m		40m	m	20m	40)m	20	m	40)m	20)m	40	m	20n	m	40	m
			^	HF		65%H	65%HFmax 65°		max 6	65%HFmax 65%HF		HFmax	65%F	5%HFmax		65%HFmax		75%HFmax		65%HFmax		75%HFmax		Fmax	75%HFmax	65%HFmax		x 75%HFma		x 65%HFm		75%F	lFmax	65%H	Fmax	75%HF	Fmax	65%H	Fmax
				Strec	ke																																		

Info:

Ermittle vor deiner ersten Trainingseinheit das Gewicht mit dem du 15 Wiederholungen bei korrekter Ausführung schaffst. Taste dich langsam an dieses Gewicht heran. Trage das Gewicht in die Spalte 15 RM ein. Mit diesem Gewicht wirst du von TE1-TE6 arbeiten. Das Gewicht wird erst ab TE7 gesteigert. Dein erstes Training (Vorbereitung) ist nun beendet.

- In TE1 TE3 sind die Sätze, Wiederholungen und Gewicht (siehe 15 RM-Test) vorgegeben.
- In TE4 TE6 versuchst du soviel Wiederholungen wie möglich zu bewältigen.
 Das Gewicht bleibt gleich wie in den ersten 3 Einheiten (siehe 15 RM-Test)
- Ab TE7: Absolviere in jedem Satz 15 Wdh. Sobald du überall 15 Wdh. geschafft hast, darfst du in der nächsten Einheit das Gewicht erhöhen.

Persönliche Notizen: