

| Firelete Leistungstabelle  |                                   |   |  |  |   |   |
|--|-----------------------------------|---|--|--|---|---|
|  | Kernelement                       | Stufe 1                                       | Stufe 2                                    | Stufe 3                                    | Stufe 4                                     | Stufe 5                                     |
| <b>Kraft:</b> Es sind <b>alle 5 Bewegungsmuster</b> zu testen. Die Prozentzahlen beziehen sich immer auf das eigene Körpergewicht. |                                   |   |  |  |   |   |
| Mit Fitnessstudio<br>(empfohlen)   | Kniebeuge                         | Goblet Squat 15 x 20 kg                       | Back Squat 5 x 70%                         | Back Squat 5 x 100%                        | Back Squat 10 x 100%                        | Back Squat 20 x 100%                        |
|  | Hüftbeuge                         | Romanian Deadlift 15 x 40 kg                  | Deadlift 5 x 100%                          | Deadlift 5 x 130%                          | Deadlift 10 x 130%                          | Deadlift 20 x 130%                          |
|  | Ziehen                            | Inverted Row (45°) 15 x Körpergewicht         | 1 x Pull up                                | 5 x Pull up                                | 10 x Pull up                                | 15 x Pull up                                |
|  | Drücken                           | Push up Plank 1 min halten                    | 5 x Push up                                | 20 x Push up                               | 35 x Push up                                | 50 x Push up                                |
|  | A nach B                          | Farmers Walk 50 meter mit 40 kg               | Farmers Walk 50 meter mit 100%             | Farmers Walk 50 meter mit 130%             | Farmers Walk 100 meter mit 130%             | Farmers Walk 200 meter mit 130%             |
| Ohne Fitnessstudio   | Kniebeuge                         | 25 x Air Squat                                | 50 x Air Squat                             | 80 x Air Squat                             | 120 x Air Squat                             | 200 x Air Squat                             |
|  | Hüftbeuge                         | Suitcase Deadlift 15 x 40 kg (2x Kanister)    | Suitcase Deadlift 40 x 40 kg (2x Kanister) | Suitcase Deadlift 70 x 40 kg (2x Kanister) | Suitcase Deadlift 100 x 40 kg (2x Kanister) | Suitcase Deadlift 140 x 40 kg (2x Kanister) |
|  | Ziehen                            | Inverted Row (45°) 15 x Körpergewicht         | 1 x Pull up                                | 5 x Pull up                                | 10 x Pull up                                | 15 x Pull up                                |
|  | Drücken                           | Push up Plank 1 min halten                    | 5 x Push up                                | 20 x Push up                               | 35 x Push up                                | 50 x Push up                                |
|  | A nach B                          | Farmers Walk 50 meter mit 40 kg (2x Kanister) | Farmers Walk 100 meter mit 40 kg           | Farmers Walk 150 meter mit 40 kg           | Farmers Walk 200 meter mit 40 kg            | Farmers Walk 400 meter mit 40 kg            |
| <b>Kurzzeitausdauer</b> (Wähle <b>eine der Übungen</b> als Referenz für die Fitness bei hochintensiven Belastungen)                |                                   |   |  |  |   |   |
|  | Cooper-Test (12 min laufen)       | > 1.800 m (=6:40/km)                          | > 2.200 m (5:27/km)                        | > 2.600 m (=4:36/km)                       | > 3.000 m (4:00/km)                         | > 3.400 m (3:30/km)                         |
|  | 1.000 m rudern auf höchster Stufe | < 4:40 min (=2:20/500)                        | < 4:20 min (=2:10/500)                     | < 4:00 min (=2:00/500)                     | < 3:40 min (=1:50/500)                      | < 3:20 min (1:40/500)                       |
|  | 200m Kombi Schwimmen              | < 7:00 min                                    | < 6:00 min                                 | < 5:00 min                                 | < 4:15 min                                  | < 3:30 min                                  |
|  | 5.000m Radfahren                  | < 12:00 min                                   | < 11:00 min                                | < 10:00 min                                | < 9:00 min                                  | < 8:00 min                                  |
| <b>Langzeitausdauer</b> (Wähle <b>eine der Übungen</b> als Referenz für die Fitness bei langanhaltenden Belastungen)               |                                   |   |  |  |   |   |
|  | Laufen 10.000 m                   | 5.000 m ohne Pause, Zeit egal                 | 10.000 m ohne Pause, Zeit egal             | < 60:00 min (=6:00/km)                     | < 55:00 min (=5:30/km)                      | < 50:00 min (=5:00/km)                      |
|  | Rudern 5.000 m                    | Ohne Pause, Zeit egal                         | < 23:20 (=2:20/500m)                       | < 21:40 (=2:10/500m)                       | < 20:00 (2:00/500m)                         | < 18:20 (=1:50/500m)                        |
|  | Schwimmen (Freistil) 1.000 m      | Ohne Pause, Zeit egal                         | < 29:00 min                                | < 26:00 min                                | < 23:00 min                                 | < 20:00 min                                 |
|  | Radfahren 20.000 m                | Ohne Pause, Zeit egal                         | < 56:00 min                                | < 50:00 min                                | < 44:00 min                                 | < 37:00 min                                 |