

|           |   |   |                |             |  |
|-----------|---|---|----------------|-------------|--|
| Aufwärmen | 1 | 5 Min Herz-Kreislauf (z.B. Ruderergometer, Laufen, Hampelmänner...)   | <b>Legende</b> |             | Datum eintragen  |
|           | 2 | Individuelles Warm up falls erwünscht.<br>Empfehlenswert nach langem Sitzen, einer bestehenden Verletzung oder Beweglichkeitseinschränkungen. |                | Schriftfeld | Abhaken wenn gemacht                                   |
|           |   |   |                | ALAP        | As long as possible (so lange wie möglich durchhalten) |
|           |   |   |                | AMRAP       | As many reps as possible (so viele Wdh. wie möglich)   |
|           |   |   |                | TOT         | Gesamt Wiederholungen                                  |

| Nr. | Übung   | Sätze          | TE1  | TE2  | TE3                                | TE4  | TE5  | TE6   | TE7  | TE8  | TE9  | TE10   | TE11        |
|-----|---|----------------|--|--|------------------------------------|--|--|---|--|--|--|--|-------------|
|     |   |                | A  | Bulgarian Split Squat  | Wie im jeweiligen Feld beschrieben | Technik lernen   | 2 x 10 Wdh.  | 3 x 10 Wdh.   | 2 x 12 Wdh.  | 3 x 12 Wdh.  | 2 x 14 Wdh.  | 3 x 14 Wdh.  | 2 x 16 Wdh. |
| B   | Suitcase Deadlift (Kanister werden mit Sand o.ä. gefüllt) | Technik lernen | 40 Gesamt Wdh. in so vielen Sätzen wie nötig absolvieren. Pausen dürfen beliebig gewählt werden. | 40 Gesamt Wdh. in so vielen Sätzen wie nötig absolvieren. Pausen dürfen beliebig gewählt werden. |                                    | 50 Gesamt Wdh. in so vielen Sätzen wie nötig absolvieren. Pausen dürfen beliebig gewählt werden. | 50 Gesamt Wdh. in so vielen Sätzen wie nötig absolvieren. Pausen dürfen beliebig gewählt werden. | Normales Kanisterheben: 80 Wdh. in so wenig Sätzen wie möglich          | Normales Kanisterheben: 80 Wdh. in so wenig Sätzen wie möglich         | Normales Kanisterheben: 80 Wdh. in so wenig Sätzen wie möglich         | Normales Kanisterheben: 80 Wdh. in so wenig Sätzen wie möglich         |  |             |
| C   | Goblet Squats mit 10 kg                                   | Technik lernen | 50 Gesamt Wdh. in so vielen Sätzen wie nötig absolvieren. Pausen dürfen beliebig gewählt werden. | 60 Gesamt Wdh. in so vielen Sätzen wie nötig absolvieren. Pausen dürfen beliebig gewählt werden. |                                    | 5 Sätze à 15 Wdh. Pausenzeit zwischen den Sätzen frei wählbar.                                   | 4 x 20 Wdh. Pause zwischen den Sätzen 60-90 sek.   | Satz 1: 20 Wdh<br>Satz 2: 20 Wdh<br>Satz 3: AMRAP<br>Satzpause: 60 Sek. | Air Squats: 80 Wiederholungen in so wenig Sätzen wie möglich           | Air Squats: 80 Wiederholungen in so wenig Sätzen wie möglich           | Air Squats: 80 Wiederholungen in so wenig Sätzen wie möglich           |  |             |
| D   | Leg Raise   | Technik lernen | 2 x maximale Wdh. TOT=   | 2 x maximale Wdh. TOT=   |                                    | 2 x maximale Wdh. TOT=   | 2 x maximale Wdh. TOT=   | 2 x maximale Wdh. TOT=  | 2 x maximale Wdh. TOT=   | 2 x maximale Wdh. TOT=   | 2 x maximale Wdh. TOT=   | 2 x maximale Wdh. TOT=   |             |
| E   | Pull up   | Technik lernen | 5 x 1 Wdh.   | 10 x 1 Wdh.  |                                    | 5 x 2 Wdh.   | 10 x 2 Wdh.  | 5 x 3 Wdh.  | 10 x 3 Wdh.  | 5 x 4 Wdh.   | So viele 5er Sets wie möglich  |  |             |
| s   | Side Plank  | Technik lernen | 1 x ALAP<br>t =  | 1 x ALAP<br>t =  |                                    | 1 x ALAP<br>t =  | 1 x ALAP<br>t =  | 1 x ALAP<br>t =   | 1 x ALAP<br>t =  | 1 x ALAP<br>t =  | 1 x ALAP<br>t =  |  |             |
| G   | Farmers Walk mit 2 Kanistern                              | Technik lernen | 3 Sätze mit 60 Sekunden Pause. Versuche die Strecke stetig zu erhöhen.                           | 3 Sätze mit 60 Sekunden Pause. Versuche die Strecke stetig zu erhöhen.                           |                                    | 3 Sätze mit 60 Sekunden Pause. Versuche die Strecke stetig zu erhöhen.                           | 3 Sätze mit 60 Sekunden Pause. Versuche die Strecke stetig zu erhöhen.                           | 3 Sätze mit 60 Sekunden Pause. Versuche die Strecke stetig zu erhöhen.  | 3 Sätze mit 60 Sekunden Pause. Versuche die Strecke stetig zu erhöhen. | 3 Sätze mit 60 Sekunden Pause. Versuche die Strecke stetig zu erhöhen. | 3 Sätze mit 60 Sekunden Pause. Versuche die Strecke stetig zu erhöhen. | 3 Sätze mit 60 Sekunden Pause. Versuche die Strecke stetig zu erhöhen. |             |

**Info & Persönliche Notizen:**



Warm up: Vor dem Laufen kann ein individuelles Warmup erfolgen.  
 Info: Laufe 10 km mit einer HFmax von 65-75%. Wenn du eine andere Ausdauermethode wählst bewege dich 1h im niedrigintensiven Bereich.

Legende

Daten eintragen

| TE 1 am:              | TE 2 am:              | TE 3 am:              | TE 4 am:              | TE 5 am:              | TE 6 am:              |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ausgeübte Tätigkeit   |
| Ist HF                |
| Ist Dauer             |
| Zurückgelegte Strecke |
| TE 7 am:              | TE 8 am:              | TE 9 am:              |                       |                       |                       |
| Ausgeübte Tätigkeit   | Ausgeübte Tätigkeit   | Ausgeübte Tätigkeit   |                       |                       |                       |
| Ist HF                | Ist HF                | Ist HF                |                       |                       |                       |
| Ist Dauer             | Ist Dauer             | Ist Dauer             |                       |                       |                       |
| Zurückgelegte Strecke | Zurückgelegte Strecke | Zurückgelegte Strecke |                       |                       |                       |

**Info & persönliche Notizen:**



|   |   |                |             |  |
|---|---|----------------|-------------|--|
| 1 | 5 Min Herz-Kreislauf (z.B. Ruderergometer, Laufen, Hampelmänner...)                                 | <b>Legende</b> |             | Datum eintragen  |
|   |   |                | Schriftfeld | Abhaken wenn gemacht                                   |
|   |   |                | ALAP        | As long as possible (so lange wie möglich durchhalten) |
|   |   |                | AMRAP       | As many reps as possible (so viele Wdh. wie möglich)   |
|   |   |                | TOT         | Gesamt Wiederholungen                                  |
| 2 | Individuelles Warm up falls erwünscht.  |                |             |  |
|   | Empfehlenswert nach langem Sitzen, einer bestehenden Verletzung oder Beweglichkeitseinschränkungen. |                |             |  |

| Nr. | Übung  |
|-----|--|
| A   | Push up  |
| B   | Pull up  |
| C   | Inverted Row (wechsel zwischen Ober/ Untergriff) |
| D   | One Arm Press                                    |
| E   | One Arm Row                                      |
| F   | Russian Twist                                    |
| G   | Farmers Walk mit 2 Kanistern                     |

|                | TE1   | TE2   | TE3   | TE4   | TE5   | TE6   | TE7   | TE8                              | TE9 |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|----------------------------------|-----|
| Technik lernen | AMRAP in 6 min  | 5 x 5 (gegebenfalls erschweren)               | AMRAP in 6 min  | 5 x 8 (gegebenfalls erschweren)               | AMRAP in 6 min  | 5 x 12 (gegebenfalls erschweren)              | AMRAP in 6 min  | 5 x 15 (gegebenfalls erschweren) |     |
| Technik lernen | 1 x AMRAP<br>TOT =  | 1 x AMRAP<br>TOT =                            | 1 x AMRAP<br>TOT =  | 1 x AMRAP<br>TOT =                            | 1 x AMRAP<br>TOT =  | 1 x AMRAP<br>TOT =                            | 1 x AMRAP<br>TOT =  | 1 x AMRAP<br>TOT =               |     |
| Technik lernen | 2 x 12 Wdh.   | 2 x 12 Wdh.                                   | 2 x 12 Wdh.   | 2 x 12 Wdh.                                   | 2 x 12 Wdh.   | 2 x 12 Wdh.                                   | 2 x 12 Wdh.   | 2 x 12 Wdh.                      |     |
| Technik lernen | 2 x maximale Wdh.<br>TOT=   | 2 x maximale Wdh.<br>TOT=                     | 2 x maximale Wdh.<br>TOT=   | 2 x maximale Wdh.<br>TOT=                     | 2 x maximale Wdh.<br>TOT=   | 2 x maximale Wdh.<br>TOT=                     | 2 x maximale Wdh.<br>TOT=   | 2 x maximale Wdh.<br>TOT=        |     |
| Technik lernen | 2 x maximale Wdh.<br>TOT=   | 2 x maximale Wdh.<br>TOT=                     | 2 x maximale Wdh.<br>TOT=   | 2 x maximale Wdh.<br>TOT=                     | 2 x maximale Wdh.<br>TOT=   | 2 x maximale Wdh.<br>TOT=                     | 2 x maximale Wdh.<br>TOT=   | 2 x maximale Wdh.<br>TOT=        |     |
| Technik lernen | 5 x 1 Wdh.  | 10 x 1 Wdh.                                   | 5 x 2 Wdh.  | 10 x 2 Wdh.                                   | 5 x 3 Wdh.  | 10 x 3 Wdh.                                   | 5 x 4 Wdh.  | So viele 5er Sets wie möglich    |     |
| Technik lernen | 3 Sätze mit 60 Sekunden Pause. Versuche die Strecke stetig zu erhöhen. Strecke= | So weit wie möglich in 5 Minuten<br>Strecke = | 3 Sätze mit 60 Sekunden Pause. Versuche die Strecke stetig zu erhöhen. Strecke= | So weit wie möglich in 5 Minuten<br>Strecke = | 3 Sätze mit 60 Sekunden Pause. Versuche die Strecke stetig zu erhöhen. Strecke= | So weit wie möglich in 5 Minuten<br>Strecke = | 3 Sätze mit 60 Sekunden Pause. Versuche die Strecke stetig zu erhöhen. Strecke= | 1 x maximale Strecke             |     |

**Info & persönliche Notizen:**



**Firelete Fundamentplan Level 3 (ohne Studio) - Tag D - Hochintensives Training © Boldlife GmbH 2018**

Warm up: Vor dem Training kann ein individuelles Warmup erfolgen.  
 Info: Zwischen den Läufen erfolgt eine vollständige Erholung.  
 Ca. 3-5 Minuten  
 Wird eine andere Ausdauervariante gewählt sind die Strecken  
 entsprechend anzupassen.

| TE 1 am:  | TE 2 am:  | TE 3 am:  | TE 4 am:  | TE 5 am:  | TE 6 am:  |
|---|---|---|---|---|---|
| 5 x 100m Hügelssprint<br>Gib alles und stopp keine Zeit | 4 x 400m Dauerlauf<br>Zeit von Lauf 1:<br>Zeit von Lauf 2:<br>Zeit von Lauf 3:<br>Zeit von Lauf 4:<br>Gesamt: | 20 min so viel Strecke wie<br>möglich zurücklegen<br><br>Strecke= | 5 x 100m Hügelssprint<br>Gib alles und stopp keine Zeit | 4 x 400m Dauerlauf<br>Zeit von Lauf 1:<br>Zeit von Lauf 2:<br>Zeit von Lauf 3:<br>Zeit von Lauf 4:<br>Gesamt: | 20 min so viel Strecke wie<br>möglich zurücklegen<br><br>Strecke= |
| TE 7 am:  | TE 8 am:  | TE 9 am:  |   |   |   |
| 5 x 100m Hügelssprint<br>Gib alles und stopp keine Zeit | 4 x 400m Dauerlauf<br>Zeit von Lauf 1:<br>Zeit von Lauf 2:<br>Zeit von Lauf 3:<br>Zeit von Lauf 4:<br>Gesamt: | 20 min so viel Strecke wie<br>möglich zurücklegen<br><br>Strecke= |   |   |   |

**Info & persönliche Notizen:**



Warm up: Es sollte ein spezifisches Warm up erfolgen.

Legende

Daten eintragen

| TE 1 am:                             | TE 2 am:                             | TE 3 am:                             | TE 4 am:                             | TE 5 am:                             | TE 6 am:                             |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Ausgeübte Tätigkeit                  |
| Intervall 1:<br>4 Minuten mit HF≈65% | Intervall 1:<br>3 Minuten mit HF≈65% | Intervall 1:<br>4 Minuten mit HF≈65% | Intervall 1:<br>3 Minuten mit HF≈65% | Intervall 1:<br>4 Minuten mit HF≈65% | Intervall 1:<br>3 Minuten mit HF≈65% |
| Soll 6x                              | Soll 4x                              | Soll 6x                              | Soll 4x                              | Soll 6x                              | Soll 4x                              |
| Intervall 2:<br>1 Minuten mit HF≈90% | Intervall 2:<br>2 Minuten mit HF≈90% | Intervall 2:<br>1 Minuten mit HF≈90% | Intervall 2:<br>2 Minuten mit HF≈90% | Intervall 2:<br>1 Minuten mit HF≈90% | Intervall 2:<br>2 Minuten mit HF≈90% |
| Soll 6x                              | Soll 4x                              | Soll 6x                              | Soll 4x                              | Soll 6x                              | Soll 4x                              |
| Zurückgelegte Strecke                |
| TE 7 am:                             | TE 8 am:                             | TE 9 am:                             | TE 10 am:                            | TE 11 am:                            | TE 12 am:                            |
| Ausgeübte Tätigkeit                  |
| Intervall 1:<br>4 Minuten mit HF≈65% | Intervall 1:<br>3 Minuten mit HF≈65% | Intervall 1:<br>4 Minuten mit HF≈65% | Intervall 1:<br>3 Minuten mit HF≈65% | Intervall 1:<br>4 Minuten mit HF≈65% | Intervall 1:<br>3 Minuten mit HF≈65% |
| Soll 6x                              | Soll 4x                              | Soll 6x                              | Soll 4x                              | Soll 6x                              | Soll 4x                              |
| Intervall 2:<br>1 Minuten mit HF≈90% | Intervall 2:<br>2 Minuten mit HF≈90% | Intervall 2:<br>1 Minuten mit HF≈90% | Intervall 2:<br>2 Minuten mit HF≈90% | Intervall 2:<br>1 Minuten mit HF≈90% | Intervall 2:<br>2 Minuten mit HF≈90% |
| Soll 6x                              | Soll 4x                              | Soll 6x                              | Soll 4x                              | Soll 6x                              | Soll 4x                              |
| Zurückgelegte Strecke                |

**Info & persönliche Notizen:**

