

H och I ntensives F euerwehr T raining - Flash Over (Plan 1)



Phase 1

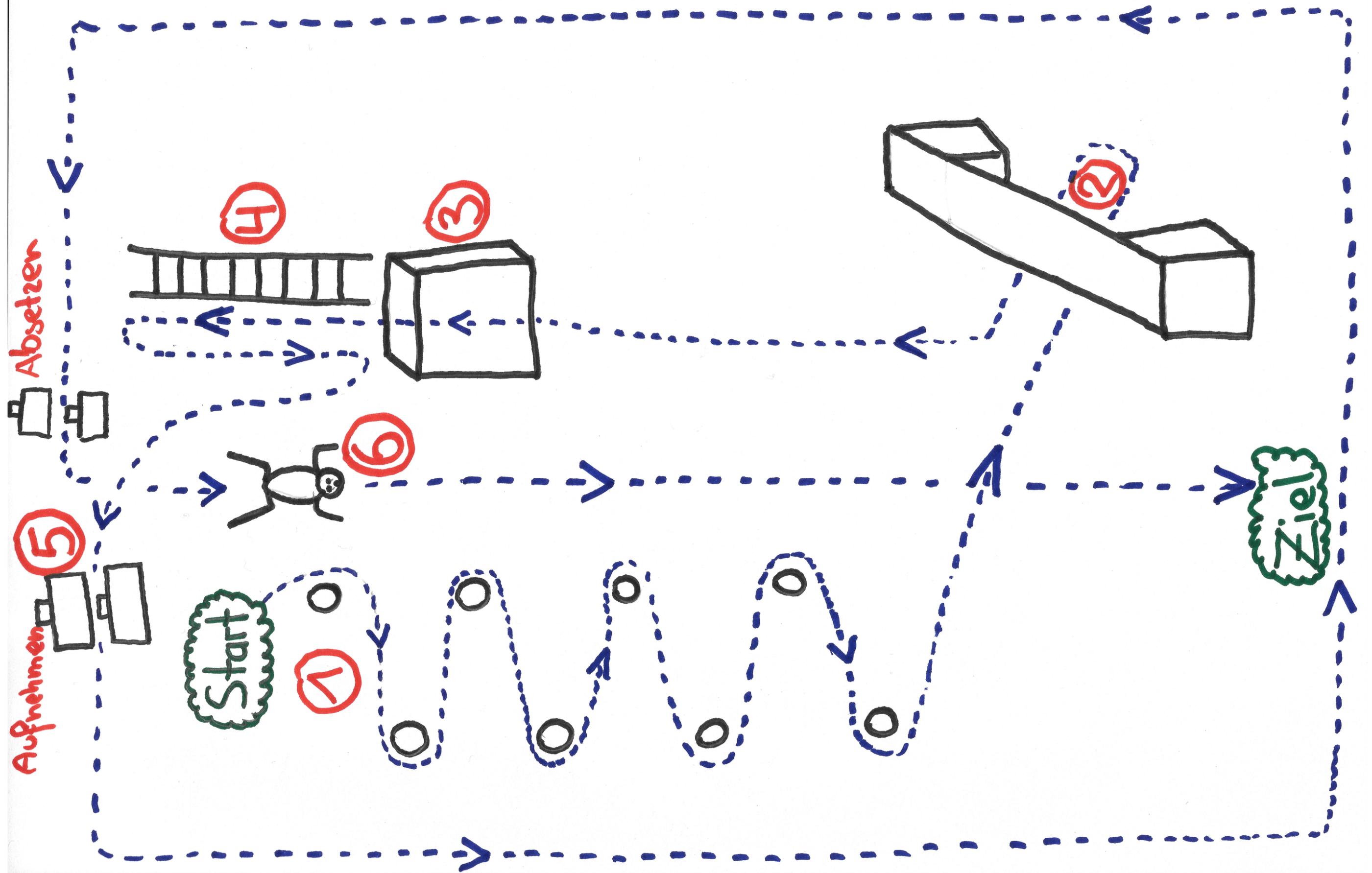
Aufwärmen

1	500 Meter laufen	4	50 x Armkreisen
2	50 x Hampelmann	5	20 x Herabschauender Hund / Cobra Pose
3	50 x Tiefe Kniebeugen	6	30 x Langer Ausfallschritt + Drehung in der WS

Phase 2

Nr.	Übung	Dauer	Trainingseinheit														
			Runde 1	Runde 2	Runde 3	Runde 1	Runde 2	Runde 3	Runde 1	Runde 2	Runde 3	Runde 1	Runde 2	Runde 3	Runde 1	Runde 2	Runde 3
1	Battle Ropes	60 sek															
	Pause	30 sek															
2	Rudern im Liegehang	60 sek															
	Pause	30 sek															
3	Burpees	60 sek															
	Pause	30 sek															
4	Seitstütz	60 sek															
	Pause	30 sek															
5	Box Jumps	60 sek															
	Pause	30 sek															
6	Bergsteiger	60 sek															
	Pause	30 sek															
7	T Push Up	60 sek															
	Pause	30 sek															
8	Step Up	60 sek															
	Pause	2-5 Minuten															

Phase 3 (Parkour)



Erklärung zu den einzelnen Phasen

Phase 1 Aufwärmen		Phase 2 (Zirkeltraining)		Phase 3 (Parkour)	
!	Vor jedem Training ausgiebig aufwärmen	!	Es ist mindestens Runde 1 zu absolvieren, 2 sind besser, 3 ideal	!	Der Parkour ist optional
!	Ein eigenes Aufwärmprogramm ist auch o.k.	!	In die leeren Felder der Tabelle werden die erreichten Wiederholungen eingetragen	!	Eignet sich hervorragend als Wettkampf untereinander.
!	Fühlt euch Mental und Körperlich bereit	!	Bei jeder Übung werden so viele Wiederholungen wie möglich ausgeführt	!	Die schnellste Zeit gewinnt.
		!	Kann die richtige Ausführung nicht mehr gewährleistet werden, wird die Übung abgebrochen		
		!	Belastungs und Pausenzeiten können auf Trainingslevel angepasst werden.		Ablauf
			z.B. 60 Sek Belastung 15 sek Pause oder 30 sek Belastung 30 sek Pause.....	1	Slalomlauf durch Pylonen
		!	Es kann mit oder ohne PSA trainiert werden	2	Runter auf den Boden, unter einem flachen Hindernis (z.B. Bank)
		!	Es kann mit oder ohne Atemwiderstand trainiert werden.		durchkrabbeln, auf der anderen Seite einen Strecksprung machen und
		!	Bei Schwindel, Übelkeit oder anderen anormalen Erscheinungen, training abbrechen oder		wieder unten durch auf die andere Seite. Jetzt zum Hindernis (3) sprinten.
			Intensität zurücknehmen	3	Über Hindernis (z.B. ein hoher Bock) überklettern
				4	Leitersteigen (höhe und Art der Leiter sind frei wählbar) —> AUFPASSEN!
					Nach dem sicheren Abstieg der Leiter, weiter zu Station 5.
				5	Schaummittelkanister mit geradem Rücken anheben, so schnell wie
					möglich eine Runde laufen und an der gleichen Stelle wieder absetzen.
				6	Krabbeln (Bearcrawl) auf andere Seite. Knie berühren den Boden nicht.