

H och I ntensives F euerwehr T raining - Flash Over (Plan 2)



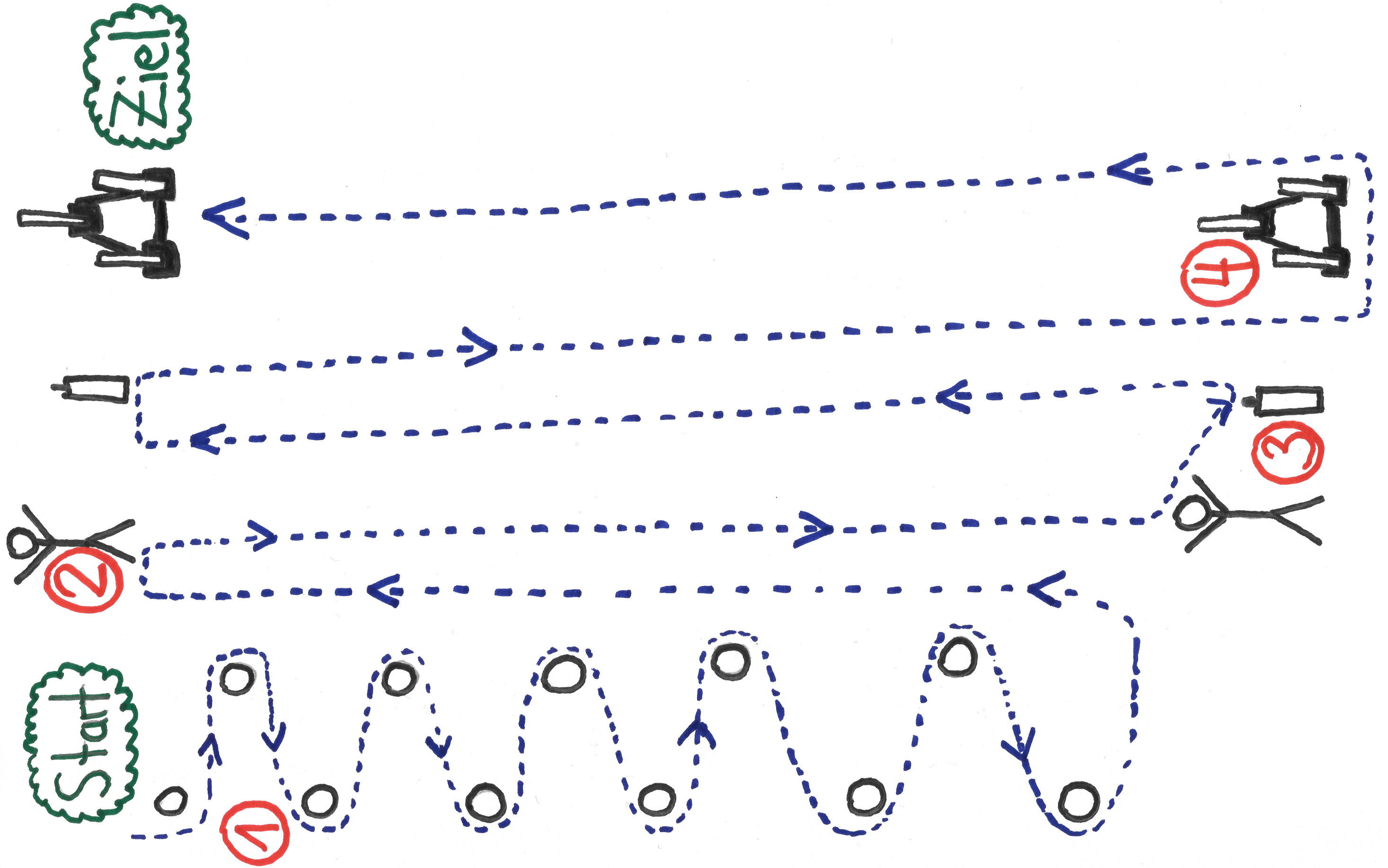
Phase 1

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			Trainingseinheit			Trainingseinheit			Trainingseinheit			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	Schulterdrücken (Sandsack, Kettlebell, Hanteln o.ä.)	60 sek																
	Pause	30 sek																
2	Bergsteiger	60 sek																
	Pause	30 sek																
3	Kreuzheben 50 kg (Schaummittelkanister, Trap Bar o.ä.)	60 sek																
	Pause	30 sek																
4	Hampelmann	60 sek																
	Pause	30 sek																
5	Russian Twist (gerne mit Gewichtsscheibe o.ä.)	60 sek																
	Pause	30 sek																
6	Step up (mit Gewichtsweste, Atemschutzgerät o.ä.)	60 sek																
	Pause	30 sek																
7	20 Meter Lauf, 1 Burpee, 20 Meter Lauf, 1 Burpee....	60 sek																
	Pause	30 sek																
8	Einarmiges Rudern (mit Band, Hantel, Kanister o.ä.)	60 sek																
	Pause	2-5 Minuten																



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	Slalom laufen
		!	Es kann mit oder ohne PSA trainiert werden	2	Kameraden im Rautegriff greifen und auf andere Seite ziehen
		!	Es kann mit oder ohne Atemwiderstand trainiert werden.	3	Schaummittelkanister, Spreizer, Kettlebell oder anderes Gewicht einseitig
		!	Bei Schwindel, Übelkeit oder anderen anormalen Erscheinungen, training abbrechen oder		anheben und auf andere Seite (20 m) bringen, absetzen und mit der
			Intensität zurücknehmen		anderen Seite wiederholen. (auf stabilen Rumpf achten)
				4	Prowler schieben oder mit vollem Schlauch vorgehen (wenn man draußen
					ist) oder Sandsack über Hallenboden schieben (Halle)