

H och I ntensives F euerwehr T raining - Flash Over (Plan 3)

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					
				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	Runde 1	Runde 2	Runde 3
	1	Wall Ball	60 sek																		
		Pause	30 sek																		
	2	Bear Crawl	60 sek																		
		Pause	30 sek																		
	3	Crab Walk	60 sek																		
		Pause	30 sek																		
	4	Farmers Walk (schnell)	60 sek																		
		Pause	30 sek																		
	5	Step up (mit Gewichtsweste, Atemschutzgerät o.ä.)	60 sek																		
		Pause	30 sek																		
	6	Rudern oder Seilziehen	60 sek																		
		Pause	30 sek																		
	7	Burpees	60 sek																		
		Pause	30 sek																		
	8	Battle Rope	60 sek																		
		Pause	2-5 Minuten																		

