

# Hoch Intensives Feuerwehr Training - 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																	
			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																		

Phase 3 (Core Zirkel)			
Unterarmstütz	Sit up	Russian Twist	Bergsteiger
Seitstütz	Seitstütz	Beinheben	Bird Dog

## Erklärung zu den einzelnen Phasen

Phase 1 Aufwärmen	Phase 2 (Zirkeltraining)	Phase 3 (Core Zirkel)
! Vor jedem Training ausgiebig aufwärmen	! Es ist mindestens Runde 1 zu absolvieren, 2 sind besser, 3 ideal	! Wenn Schmerzen im unteren Rücken auftreten wird die Übung entweder
! Ein eigenes Aufwärmprogramm ist auch o.k.	! In die leeren Felder der Tabelle, werden die erreichten Wiederholungen eingetragen	nicht korrekt ausgeführt oder die Rumpfmuskulatur ist zu schwach und die
! Fühlt euch Mental und Körperlich bereit	! Bei jeder Übung werden so viele Wiederholungen wie möglich ausgeführt	Belastungszeit muss verringert werden
	! Kann die richtige Ausführung nicht mehr gewährleistet werden, wird die Übung abgebrochen	! Ich empfehle 6-8 Übungen pro Runde
	! Belastungs- und Pausenzeiten können auf Trainingslevel angepasst werden. z.B. 60 Sek Belastung 15 sek Pause oder 30 sek Belastung 30 sek Pause.....	! Es können weitere Rumpfübungen eingebaut werden, wie z.B. Einseitiges Tragen, Vacuum Stomach, Hollow hold.....
	! Es kann mit oder ohne PSA trainiert werden	! Umso größer die Übungsauswahl ist, umso besser
	! Es kann mit oder ohne Atemwiderstand trainiert werden.	
	! Bei Schwindel, Übelkeit oder anderen abnormalen Erscheinungen, training abbrechen oder Intensität zurücknehmen	