

# H och I ntensives F euerwehr T raining - Flash Over (Plan 4)



## 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	Leiter stellen (und ablassen)	60 sek															
	Pause	30 sek															
2	Ausfallschritte (optional mit Zusatzgewicht)	60 sek															
	Pause	30 sek															
3	Battle Ropes	60 sek															
	Pause	30 sek															
4	Kniebeugen (optional mit Zusatzgewicht)	60 sek															
	Pause	30 sek															
5	Kettlebell Swing	60 sek															
	Pause	30 sek															
6	Sandsack schultern, 20 m tragen, abwerfen und wiederholen	60 sek															
	Pause	30 sek															
7	Klimmzüge oder andere Zugübung	60 sek															
	Pause	30 sek															
8	Liegestütz	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 Wiederholungszahlen 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.	!	Es können weitere Rumpfübungen eingebaut werden, wie z.B.
			z.B. 60 Sek Belastung 15 sek Pause oder 30 sek Belastung 30 sek Pause.....		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 anormalen Erscheinungen, training abbrechen oder		
			Intensität zurücknehmen		