

Aufwärmen	1	5 Min Herz-Kreislauf (z.B. Ruderergometer, Laufen, Hampelmänner...)	Legende		Wiederholungen eintragen
	2	Individuelles Warm up falls erwünscht.			Gewicht eintragen
		Empfehlenswert nach langem Sitzen, einer bestehenden Verletzung oder Beweglichkeitseinschränkungen.		X	Satz entfällt
				TOT	Gesamt Wdh. der vorherigen Sätze



Sätze steigern von 2 auf 3 auf 4 Max WH pro Satz Werden 45 Gesamt Wdh. im Feld TOT erreicht wird das Gewicht in der nächsten Trainingseinheit um den kleinstmöglichen Betrag erhöht.

Dauer	Nr.	Übung	15 RM Test	Sätze	Pause	TE1	TE2	TE3	TE4	TE5	TE6	TE7	TE8	TE9	TE10	TE11	TE12	TE13	TE14	TE15	TE16	TE17	TE18		
60 min	A1	Goblet Squat	Gewicht für 15 Wdh.	1 2 3 X	60 sek	10	10	10																	
						10	10	10																	
						X X	10	10				X X		X X		X X		X X		X X		X X		X X	
						X X	X X	10		X X	X X	X X	TOT=	X X	TOT=	X X									
		A2	Liegestütz	Gewicht für 15 Wdh.		1 2 3 X	10	10	10																
						10	10	10																	
				X X	10	10				X X		X X		X X		X X		X X		X X		X X			
				X X	X X	10		X X	X X	X X	TOT=	X X													
	A3	Rumänisches Kreuzheben	Gewicht für 15 Wdh.	1 2 3 X	10	10	10																		
				10	10	10																			
				X X	10	10				X X		X X		X X		X X		X X		X X		X X			
				X X	X X	10		X X	X X	X X	TOT=	X X													
	A4	Plank	Zeit eintragen:	1 2 X	t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=			
				X X	t=	t=	t=	t=	t=	X X															
				X X	X X	X X	t=	X X	X X	X X	X X	X X	X X	X X	X X	X X	X X	X X	X X	X X	X X	X X	X X		
	A5	Rudern im Liegehang	Gewicht für 15 Wdh.	1 2 3 X	10	10	10																		
				10	10	10																			
				X X	10	10				X X		X X		X X		X X		X X		X X		X X			
				X X	X X	10		X X	X X	X X	TOT=	X X													
	A6	Farmers Walk 50 Meter	Gewicht für 50 Meter eintragen:	1 2 3	50	50	50																		
				50	50	50																			
				X X	50	50				X X		X X		X X		X X		X X		X X		X X			
	B	Ausdauer	X	Übung Dauer HF Strecke	20m	20m	20m	20m	20m	40m															
					65%HFmax	65%HFmax	65%HFmax	65%HFmax	65%HFmax	65%HFmax	75%HFmax	65%HFmax													

Info:
 Ermittle vor deiner ersten Trainingseinheit das Gewicht mit dem du 15 Wiederholungen bei korrekter Ausführung schaffst. Taste dich langsam an dieses Gewicht heran. Trage das Gewicht in die Spalte 15 RM ein. Mit diesem Gewicht wirst du von TE1-TE6 arbeiten. Das Gewicht wird erst ab TE7 gesteigert. Dein erstes Training (Vorbereitung) ist nun beendet.

- In TE1 - TE3 sind die Sätze, Wiederholungen und Gewicht (siehe 15 RM-Test) vorgegeben.
- In TE4 - TE6 versuchst du soviel Wiederholungen wie möglich zu bewältigen. Das Gewicht bleibt gleich wie in den ersten 3 Einheiten (siehe 15 RM-Test)
- Ab TE7: Absolvier in jedem Satz 15 Wdh. Sobald du überall 15 Wdh. geschafft hast, darfst du in der nächsten Einheit das Gewicht erhöhen.

Challenge um Firelete Level 1 abzuschließen

Kernelement	Referenzübung	Sollwert	Erreicht?
Kniebeuge (Kraft)	Goblet Squat	15 x 20 kg	
Hüftbeuge (Kraft)	Rum. Kreuzheben	15 x 40 kg	
Ziehen (Kraft)	Liegend Rudern 45°	15 x Körpergewicht	
Drücken (Kraft)	Liegestützposition	1 Minute halten	
A nach B (Kraft)	Farmers Walk	50 Meter x 40 kg	
Kurzeitdauer (eine Referenzübung wählen)	Laufen	>1.800 m in 12 min	
	Rudern	1.000 m in < 4:40 min	
Langzeitausdauer (eine Referenzübung wählen)	Laufen	5.000m ohne Pause, Zeit egal	
	Rudern	5.000m ohne Pause, Zeit egal	

Persönliche Notizen: