

Aufwärmen	1	5 Min Herz-Kreislauf (z.B. Ruderergometer, Laufen, Hampelmänner...)	Legende		Wiederholungen eintragen
	2	Individuelles Warm up (empfehlenswert nach langem Sitzen, einer bestehenden Verletzung oder Beweglichkeitseinschränkungen. Vor den Sätzen mit schwerem Gewicht (z.B. Kniebeugen, Kreuzheben sind Aufwärmätze zu absolvieren.			Gewicht eintragen
				X	Satz entfällt
				TOT	Gesamt Wdh.

Sätze steigern von 2 auf 3 auf 4 Max WH pro Satz Werden 45 Gesamt WH erreicht - Belastung in der nächsten TE steigern

Dauer	Nr.	Übung	15 RM Test	Sätze	Pause	TE1	TE2	TE3	TE4	TE5	TE6	TE7	TE8	TE9	TE10	TE11	TE12	
60 min	A1	Langhantel Kniebeugen		1	60-90 Sek	10	10	10										
				2		10	10	10										
				3		X	X	10	10									
				X		X	X	X	10	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	
	A2	Schulterdrücken			1	10	10	10										
					2	10	10	10										
					3	X	X	10	10									
					X	X	X	X	10	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=		
	B1	Rumänisches Kreuzheben			1	10	10	10										
					2	10	10	10										
					3	X	X	10	10									
					X	X	X	X	10	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=		
	B2	Mountain Climber			1	10	10	10										
					2	10	10	10										
					3	X	X	10	10									
					X	X	X	X	10	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=		
	C1	Rudern im Liegehang			1	10	10	10										
					2	10	10	10										
					3	X	X	10	10									
					X	X	X	X	10	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=		
	C2	Farmers Walk mit leichtem Gewicht Meter			1	100	100	100										
2					100	100	100											
3					X	X	100	100										
D	Hochintensives Intervall Training	15m gesamt	Übung															
			Intervall 1	2 min 65%	2 min 65%	2 min 65%	2 min 65%	2 min 65%	2 min 65%	3 min 65%	3 min 65%	3 min 65%	3 min 65%	3 min 65%				
			Intervall 2	1 min 90%	1 min 90%	1 min 90%	1 min 90%	1 min 90%	1 min 90%	2 min 90%	2 min 90%	2 min 90%	2 min 90%	2 min 90%				
			Strecke															

<p>INFO</p> <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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: Absolvire 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 2 abzuschließen																																					
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kernelement</th> <th>Referenzübung</th> <th>Sollwert</th> <th>Erreicht?</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Kniebeuge (Kraft)</td> <td>Nackenkniebeuge</td> <td>5x 70%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Hüftbeuge (Kraft)</td> <td>Kreuzheben</td> <td>5x 100%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ziehen (Kraft)</td> <td>Klimmzug</td> <td>1 x</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Drücken (Kraft)</td> <td>Liegestütz</td> <td>5 x</td> <td></td> </tr> <tr> <td>A nach B (Kraft)</td> <td>Farmers Walk</td> <td>50m x 100%</td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Kurzeitdauer (eine Referenzübung wählen)</td> <td>Laufen</td> <td>>2.200m in 12 min</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Rudern</td> <td>1.000m < 4:20 min</td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Langzeitausdauer (eine Referenzübung wählen)</td> <td>Laufen</td> <td>10k ohne Pause, Zeit egal</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Rudern</td> <td>5k < 23:20 min</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kernelement	Referenzübung	Sollwert	Erreicht?	Kniebeuge (Kraft)	Nackenkniebeuge	5x 70%		Hüftbeuge (Kraft)	Kreuzheben	5x 100%		Ziehen (Kraft)	Klimmzug	1 x		Drücken (Kraft)	Liegestütz	5 x		A nach B (Kraft)	Farmers Walk	50m x 100%		Kurzeitdauer (eine Referenzübung wählen)	Laufen	>2.200m in 12 min		Rudern	1.000m < 4:20 min		Langzeitausdauer (eine Referenzübung wählen)	Laufen	10k ohne Pause, Zeit egal		Rudern	5k < 23:20 min
Kernelement	Referenzübung	Sollwert	Erreicht?																																			
Kniebeuge (Kraft)	Nackenkniebeuge	5x 70%																																				
Hüftbeuge (Kraft)	Kreuzheben	5x 100%																																				
Ziehen (Kraft)	Klimmzug	1 x																																				
Drücken (Kraft)	Liegestütz	5 x																																				
A nach B (Kraft)	Farmers Walk	50m x 100%																																				
Kurzeitdauer (eine Referenzübung wählen)	Laufen	>2.200m in 12 min																																				
	Rudern	1.000m < 4:20 min																																				
Langzeitausdauer (eine Referenzübung wählen)	Laufen	10k ohne Pause, Zeit egal																																				
	Rudern	5k < 23:20 min																																				

Warm up: Vor dem Laufen kann ein individuelles Warmup erfolgen.	Legende	Daten eintragen
Info: Beim Rudern können die Zeiten um 15 min reduziert werden.		

TE 1 am:	TE 2 am:	TE 3 am:	TE 4 am:	TE 5 am:	TE 6 am:
Ausgeübte Tätigkeit	Ausgeübte Tätigkeit	Ausgeübte Tätigkeit	Ausgeübte Tätigkeit	Ausgeübte Tätigkeit	Ausgeübte Tätigkeit
Soll HF	Soll HF	Soll HF	Ist HF	Soll HF	Ist HF
65 %	65 %	65 %		65 %	
Soll Dauer	Soll Dauer	Soll Dauer	Ist Dauer	Soll Dauer	Ist Dauer
1h	1h	1h		1h	
Zurückgelegte Strecke	Zurückgelegte Strecke	Zurückgelegte Strecke	Zurückgelegte Strecke	Zurückgelegte Strecke	Zurückgelegte Strecke
			6 km		7 km
TE 7 am:	TE 8 am:	TE 9 am:	TE 10 am:	TE 11 am:	TE 12 am:
Ausgeübte Tätigkeit	Ausgeübte Tätigkeit	Ausgeübte Tätigkeit	Ausgeübte Tätigkeit	Ausgeübte Tätigkeit	Ausgeübte Tätigkeit
Soll HF	Ist HF	Soll HF	Ist HF	Soll HF	Ist HF
65 %		65 %		65 %	
Soll Dauer	Ist Dauer	Soll Dauer	Ist Dauer	Soll Dauer	Ist Dauer
1h		1h		1h	
Zurückgelegte Strecke	Zurückgelegte Strecke	Zurückgelegte Strecke	Zurückgelegte Strecke	Zurückgelegte Strecke	Zurückgelegte Strecke
	8 km		9 km		10 km

Aufwärmen	1	5 Min Herz-Kreislauf (z.B. Ruderergometer, Laufen, Hampelmänner...)	Legende		Wiederholungen eintragen
	2	Individuelles Warm up (empfehlenswert nach langem Sitzen, einer bestehenden Verletzung oder Beweglichkeitseinschränkungen. Vor den Sätzen mit schwerem Gewicht (z.B. Kniebeugen, Kreuzheben sind Aufwärmätze zu absolvieren).			Gewicht eintragen
				X	Satz entfällt
				TOT	Gesamt Wdh.

Sätze steigern von 2 auf 3 auf 4 Max WH pro Satz Werden 45 Gesamt WH erreicht - Belastung in der nächsten TE steigern

Dauer	Nr.	Übung	15 RM Test	Sätze	Pause	TE1	TE2	TE3	TE4	TE5	TE6	TE7	TE8	TE9	TE10	TE11	TE12		
60 min	A1	Kreuzheben		1	60-90 Sek	10	10	10											
				2		10	10	10											
				3		X	X	10	10										
				X		X	X	X	10	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=		
	A2	Liegestütz		1		10	10	10											
				2		10	10	10											
				3		X	X	10	10										
				X		X	X	X	10	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=			
	B1	Klimmzug oder Lat ziehen		1		10	10	10											
				2		10	10	10											
				3		X	X	10	10										
				X		X	X	X	10	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=			
	B2	Ausfallschritte		1		10	10	10											
				2		10	10	10											
				3		X	X	10	10										
				X		X	X	X	10	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=			
	C1	Plank		1		10	10	10											
				2		10	10	10											
				3		X	X	10	10										
				X		X	X	X	10	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=			
	C2	Hängen an der Reckstange (so lange wie möglich)		1															
				2															
				3		X	X												
				X		X	X	X		TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=			
D	Hochintensives Intervall Training	15m	Übung																
			Intervall 1	2 min 65%	2 min 65%	2 min 65%	2 min 65%	2 min 65%	2 min 65%	3 min 65%	3 min 65%	3 min 65%	3 min 65%	3 min 65%	3 min 65%				
			Intervall 2	1 min 90%	1 min 90%	1 min 90%	1 min 90%	1 min 90%	1 min 90%	2 min 90%	2 min 90%	2 min 90%	2 min 90%	2 min 90%	2 min 90%				
	Strecke																		

<p>INFO</p> <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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: Absolvire 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 2 abzuschließen																																					
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kernelement</th> <th>Referenzübung</th> <th>Sollwert</th> <th>Erreicht?</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Kniebeuge (Kraft)</td> <td>Nackenkniebeuge</td> <td>5x 70%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Hüftbeuge (Kraft)</td> <td>Kreuzheben</td> <td>5x 100%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ziehen (Kraft)</td> <td>Klimmzug</td> <td>1 x</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Drücken (Kraft)</td> <td>Liegestütz</td> <td>5 x</td> <td></td> </tr> <tr> <td>A nach B (Kraft)</td> <td>Farmers Walk</td> <td>50m x 100%</td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Kurzeitdauer (eine Referenzübung wählen)</td> <td>Laufen</td> <td>>2.200m in 12 min</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Rudern</td> <td>1.000m < 4:20 min</td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Langzeitausdauer (eine Referenzübung wählen)</td> <td>Laufen</td> <td>10.000m ohne Pause, Zeit egal</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Rudern</td> <td>5k < 23:20 min</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kernelement	Referenzübung	Sollwert	Erreicht?	Kniebeuge (Kraft)	Nackenkniebeuge	5x 70%		Hüftbeuge (Kraft)	Kreuzheben	5x 100%		Ziehen (Kraft)	Klimmzug	1 x		Drücken (Kraft)	Liegestütz	5 x		A nach B (Kraft)	Farmers Walk	50m x 100%		Kurzeitdauer (eine Referenzübung wählen)	Laufen	>2.200m in 12 min		Rudern	1.000m < 4:20 min		Langzeitausdauer (eine Referenzübung wählen)	Laufen	10.000m ohne Pause, Zeit egal		Rudern	5k < 23:20 min
Kernelement	Referenzübung	Sollwert	Erreicht?																																			
Kniebeuge (Kraft)	Nackenkniebeuge	5x 70%																																				
Hüftbeuge (Kraft)	Kreuzheben	5x 100%																																				
Ziehen (Kraft)	Klimmzug	1 x																																				
Drücken (Kraft)	Liegestütz	5 x																																				
A nach B (Kraft)	Farmers Walk	50m x 100%																																				
Kurzeitdauer (eine Referenzübung wählen)	Laufen	>2.200m in 12 min																																				
	Rudern	1.000m < 4:20 min																																				
Langzeitausdauer (eine Referenzübung wählen)	Laufen	10.000m ohne Pause, Zeit egal																																				
	Rudern	5k < 23:20 min																																				