

Aufwärmen	1	5 Min Herz-Kreislauf (z.B. Ruderergometer, Laufen, Hampelmänner...)	Legende		Wiederholungen eintragen
	2	Vor der Übung A und B sind mindestens 3 Aufwärmätze mit langsam steigendem Gewicht zu absolvieren. Zusätzlich ist ein individuelles Warm-up gerne gesehen. Dies ist z.B. empfehlenswert nach langem Sitzen, einer bestehenden Verletzung oder Beweglichkeitseinschränkungen.			Gewicht eintragen
				X	Satz entfällt
				TOT	Gesamt Wdh.
				AMRAP	So viele Wiederholungen wie möglich

Sätze steigern von 2 auf 3 auf 4 Max WH pro Satz Vorgegebene Wdh. wird in jedem Satz erreicht → Gewicht steigern.

Dauer	Nr.	Übung	RM Test	Sätze	Pause	TE1	TE2	TE3	TE4	TE5	TE6	TE7	TE8	TE9	TE10	TE11	TE12	
60 min	A	Langhantel Kniebeugen mit 5 Wdh.		1	120-180 sek	5	5	5										
				2		5	5	5										
				3		X	X	5	5									
				X		X	X	X	5	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	
	B	Bankdrücken mit 8 Wdh.		1	120-180 sek	8	8	8										
				2		8	8	8										
				3		X	X	8	8									
				X		X	X	X	8	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	
	C	Ausfallschritt mit 20 Wdh. pro Bein		1	120 sek	20	20	20										
				2		20	20	20										
				3		X	X	20	20									
				X		X	X	X	20	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	
	D	Schulterdrücken mit 12 Wdh.		1	120 sek	12	12	12										
				2		12	12	12										
				3		X	X	12	12									
				X		X	X	X	12	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	
	E	Rudern im Liegehang AMRAP in 6 min		∞	nach Gefühl	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=
	F	Einseitiges Tragen mit leichtem Gewicht 100		1	nach Gefühl	100	100	100										
				2		100	100	100										
				3		X	X	100	100									

<p>INFO</p> <p>Ermittle vor deiner ersten Trainingseinheit das Gewicht mit dem du die vorgegebenen Wiederholungen bei korrekter Ausführung schaffst. Taste dich langsam an dieses Gewicht heran. Trage das Gewicht in die Spalte „RM Test“ 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 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 RM-Test) - Ab TE7: Absolvire in jedem Satz die vorgegebenen Wdh. Sobald du in jedem Satz die vorgegebenen Wdh. geschafft hast, darfst du in der nächsten Einheit das Gewicht erhöhen. 	Challenge um Firelete Level 3 abzuschließen			
	Kernelement	Referenzübung	Sollwert	Erreicht?
Kniebeuge (Kraft)	Nackenkniebeuge	5 x 100%		
Hüftbeuge (Kraft)	Kreuzheben	5 x 130%		
Ziehen (Kraft)	Klimmzug	5 x		
Drücken (Kraft)	Liegestütz	20 x		
A nach B (Kraft)	Farmers Walk	50 Meter mit 130%		
Kurzzeitausdauer (eine Referenzübung wählen)	12 Minuten laufen	>2.600m		
	1.000m rudern	<4:00 min		
Langzeitausdauer (eine Referenzübung wählen)	10.000m laufen	<60:00 min		
	5.000m rudern	<21:40 min		

Warm up: Vor dem Laufen kann ein individuelles Warmup erfolgen.

Info: Beim Rudern können die Zeiten um 15 min reduziert werden.

Legende

Daten eintragen

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	Ist HF	Soll HF	Ist HF	Soll HF	Ist HF	Soll HF	Ist HF	Soll HF	Ist HF	Soll HF	Ist HF
65 %		75 %		65 %		75 %		65 %		75 %	
Soll Dauer	Ist Dauer	Soll Dauer	Ist Dauer	Soll Dauer	Ist Dauer	Soll Dauer	Ist Dauer	Soll Dauer	Ist Dauer	Soll Dauer	Ist Dauer
1h		45m		1h		45m		1h		45m	
Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke	
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	Soll HF	Ist HF	Soll HF	Ist HF	Soll HF	Ist HF
65 %		75 %		65 %		75 %		65 %		75 %	
Soll Dauer	Ist Dauer	Soll Dauer	Ist Dauer	Soll Dauer	Ist Dauer	Soll Dauer	Ist Dauer	Soll Dauer	Ist Dauer	Soll Dauer	Ist Dauer
1h		45m		1h		45m		1h		45m	
Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke	

Aufwärmen	1	5 Min Herz-Kreislauf (z.B. Ruderergometer, Laufen, Hampelmänner...)	Legende		Wiederholungen eintragen
	2	Vor der Übung A und B sind mindestens 3 Aufwärmätze mit langsam steigendem Gewicht zu absolvieren. Zusätzlich ist ein individuelles Warm-up gerne gesehen. Dies ist z.B. empfehlenswert nach langem Sitzen, einer bestehenden Verletzung oder Beweglichkeitseinschränkungen.		X	Satz entfällt
				TOT	Gesamt Wdh.
				AMRAP	So viele Wiederholungen wie möglich

Sätze steigern von 2 auf 3 auf 4 Max WH pro Satz Vorgegebene Wdh. wird in jedem Satz erreicht → Gewicht steigern.

Dauer	Nr.	Übung	RM Test	Sätze	Pause	TE1	TE2	TE3	TE4	TE5	TE6	TE7	TE8	TE9	TE10	TE11	TE12	
60 min	A	Kreuzheben mit 5 Wdh.		1	120-180 sek	5	5	5										
				2		5	5	5										
				3		X	X	5	5									
				X		X	X	X	5	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=		
	B	Klimmzug mit 5 Wdh.		1	120-180 sek	8	8	8										
				2		8	8	8										
				3		X	X	8	8									
				X		X	X	X	8	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=		
	C	Seitstütz r/l Plank Pallof Press r/l Sit ups		1	30 sek	t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=
				2		t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=		
				3		t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=		
				4		Wdh.=	Wdh.=	Wdh.=	Wdh.=	Wdh.=	Wdh.=	Wdh.=	Wdh.=	Wdh.=	Wdh.=	Wdh.=		
	D	Enges Rudern am Kabelzug mit 12 Wdh.		1	120 sek	12	12	12										
				2		12	12	12										
				3		X	X	12	12									
				X		X	X	X	12	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=		
	E	Liegestütz AMRAP in 6 min		∞	nach Gefühl	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	
	F	Farmers Walk (schwer) auf 50 Meter		1	nach Gefühl	50	50	50										
2				50		50	50											
3				X		X	50	50										
X				X		X	X	50	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=			

<p>INFO</p> <p>Ermittle vor deiner ersten Trainingseinheit das Gewicht mit dem du die vorgegebenen Wiederholungen bei korrekter Ausführung schaffst. Taste dich langsam an dieses Gewicht heran. Trage das Gewicht in die Spalte „RM Test“ 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 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 RM-Test) - Ab TE7: Absolvire in jedem Satz die vorgegebenen Wdh. Sobald du in jedem Satz die vorgegebenen Wdh. geschafft hast, darfst du in der nächsten Einheit das Gewicht erhöhen. 	<p>Challenge um Firelete Level 3 abzuschließen</p> <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>5 x 100%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Hüftbeuge (Kraft)</td> <td>Kreuzheben</td> <td>5 x 130%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ziehen (Kraft)</td> <td>Klimmzug</td> <td>5 x</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Drücken (Kraft)</td> <td>Liegestütz</td> <td>20 x</td> <td></td> </tr> <tr> <td>A nach B (Kraft)</td> <td>Farmers Walk</td> <td>50 Meter mit 130%</td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Kurzezeitdauer (eine Referenzübung wählen)</td> <td>12 Minuten laufen</td> <td>>2.600m</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1.000m rudern</td> <td><4:00 min</td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Langzeitausdauer (eine Referenzübung wählen)</td> <td>10.000m laufen</td> <td><60:00 min</td> <td></td> </tr> <tr> <td>5.000m rudern</td> <td><21:40 min</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kernelement	Referenzübung	Sollwert	Erreicht?	Kniebeuge (Kraft)	Nackenkniebeuge	5 x 100%		Hüftbeuge (Kraft)	Kreuzheben	5 x 130%		Ziehen (Kraft)	Klimmzug	5 x		Drücken (Kraft)	Liegestütz	20 x		A nach B (Kraft)	Farmers Walk	50 Meter mit 130%		Kurzezeitdauer (eine Referenzübung wählen)	12 Minuten laufen	>2.600m		1.000m rudern	<4:00 min		Langzeitausdauer (eine Referenzübung wählen)	10.000m laufen	<60:00 min		5.000m rudern	<21:40 min	
Kernelement	Referenzübung	Sollwert	Erreicht?																																				
Kniebeuge (Kraft)	Nackenkniebeuge	5 x 100%																																					
Hüftbeuge (Kraft)	Kreuzheben	5 x 130%																																					
Ziehen (Kraft)	Klimmzug	5 x																																					
Drücken (Kraft)	Liegestütz	20 x																																					
A nach B (Kraft)	Farmers Walk	50 Meter mit 130%																																					
Kurzezeitdauer (eine Referenzübung wählen)	12 Minuten laufen	>2.600m																																					
	1.000m rudern	<4:00 min																																					
Langzeitausdauer (eine Referenzübung wählen)	10.000m laufen	<60:00 min																																					
	5.000m rudern	<21:40 min																																					

Warm up: Es sollte ein spezifisches Warm up erfolgen. Legende Daten eintragen

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
Intervall 1: 4 Minuten mit HF≈65%	Intervall 1: 3 Minuten mit HF≈65%	Intervall 1: 4 Minuten mit HF≈65%	Intervall 1: 3 Minuten mit HF≈65%	Intervall 1: 4 Minuten mit HF≈65%	Intervall 1: 3 Minuten mit HF≈65%
Soll 6x	Soll 4x	Soll 6x	Soll 4x	Soll 6x	Soll 4x
Intervall 2: 1 Minuten mit HF≈90%	Intervall 2: 2 Minuten mit HF≈90%	Intervall 2: 1 Minuten mit HF≈90%	Intervall 2: 2 Minuten mit HF≈90%	Intervall 2: 1 Minuten mit HF≈90%	Intervall 2: 2 Minuten mit HF≈90%
Soll 6x	Soll 4x	Soll 6x	Soll 4x	Soll 6x	Soll 4x
Zurückgelegte Strecke	Zurückgelegte Strecke	Zurückgelegte Strecke	Zurückgelegte Strecke	Zurückgelegte Strecke	Zurückgelegte Strecke
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
Intervall 1: 4 Minuten mit HF≈65%	Intervall 1: 3 Minuten mit HF≈65%	Intervall 1: 4 Minuten mit HF≈65%	Intervall 1: 3 Minuten mit HF≈65%	Intervall 1: 4 Minuten mit HF≈65%	Intervall 1: 3 Minuten mit HF≈65%
Soll 6x	Soll 4x	Soll 6x	Soll 4x	Soll 6x	Soll 4x
Intervall 2: 1 Minuten mit HF≈90%	Intervall 2: 2 Minuten mit HF≈90%	Intervall 2: 1 Minuten mit HF≈90%	Intervall 2: 2 Minuten mit HF≈90%	Intervall 2: 1 Minuten mit HF≈90%	Intervall 2: 2 Minuten mit HF≈90%
Soll 6x	Soll 4x	Soll 6x	Soll 4x	Soll 6x	Soll 4x
Zurückgelegte Strecke	Zurückgelegte Strecke	Zurückgelegte Strecke	Zurückgelegte Strecke	Zurückgelegte Strecke	Zurückgelegte Strecke