

Firelete Leistungstabelle					
Kernelement	Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3	Stufe 4	Stufe 5
Kraft: Es sind alle 5 Bewegungsmuster zu testen. Die Prozentzahlen beziehen sich immer auf das eigene Körpergewicht.					
Kraft i.d. Kniebeuge	Goblet Squat 15 x 20 kg	Nackenkniebeuge 5 x 70%	Nackenkniebeuge 5 x 100%	Nackenkniebeuge 10 x 100%	Nackenkniebeuge 20 x 100%
Kraft i.d. Hüftbeuge	Rum. Kreuzheben 15 x 40 kg	Kreuzheben 5 x 100%	Kreuzheben 5 x 130%	Kreuzheben 10 x 130%	Kreuzheben 20 x 130%
Kraft im Ziehen	Liegend Rudern (45°) 15 x Körpergewicht	1 x Klimmzug	5 x Klimmzug	10 x Klimmzug	15 x Klimmzug
Kraft im Drücken	Liegestützposition 1 min halten	5 x Liegestütz	20 x Liegestütz	35 x Liegestütz	50 x Liegestütz
Kraft im ganzen Körper	Farmers Walk 50 meter mit 40 kg	Farmers Walk 50 meter mit 100%	Farmerst Walk 50 meter mit 130%	Farmerst Walk 100 meter mit 130%	Farmerst Walk 200 meter mit 130%
Kurzzeitausdauer (Wähle eine der Übungen als Referenz für die Fitness bei hochintensiven Belastungen)					
Cooper-Test (12 min laufen)	> 1.800 m (=6:40/km)	> 2.200 m (5:27/km)	> 2.600 m (=4:36/km)	> 3.000 m (4:00/km)	> 3.400 m (3:30/km)
1.000 m rudern auf höchster Stufe	< 4:40 min (=2:20/500)	< 4:20 min (=2:10/500)	< 4:00 min (=2:00/500)	< 3:40 min (=1:50/500)	< 3:20 min (1:40/500)
Langzeitausdauer (Wähle eine der Übungen als Referenz für die Fitness bei langanhaltenden Belastungen)					
Laufen 10.000 m	5.000 m ohne Pause, Zeit egal	10.000 m ohne Pause, Zeit egal	< 60:00 min (=6:00/km)	< 55:00 min (=5:30/km)	< 50:00 min (=5:00/km)
Rudern 5.000 m	Ohne Pause, Zeit egal	< 23:20 (=2:20/500m)	< 21:40 (=2:10/500m)	< 20:00 (2:00/500m)	< 18:20 (=1:50/500m)