


Aufwärmenprogramm		Legende	Soll Wiederholungen	
1	5 Minuten Herz-Kreislauf Training (z.B. Joggen, Rudern, Ergometer, Hampelmänner....)		Gewicht / Intensität	
2	Individuelles Warm up (empfehlenswert nach langem Sitzen, bestehenden Verletzungen, Bewegungseinschränkungen und ähnlichem...)		Tatsächlich geschaffte Wiederholungen	
			BW Bodyweight = Eigenes Körpergewicht	
3	Die Knie und Hüften sollten gut warm sein		TOT Gesamtwiederholungen	
			t Zeit	

Nr.	Übung	Sätze	Pause	TE1	TE2	TE3	TE4 (Deload)	TE5	TE6	TE7	TE8 (Deload)	Challenge um Firelete Level 4 abzuschließen.  Wenn du es nicht schaffst, ist das kein Drama. Wiederhole den Trainingsplan und versuche es erneut wenn du dich bereit fühlst.
A	Bulgarian Split Squat	1	120 - 180 sek	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	
		2		15 @8	12 @8	8 @8	8 @7	15 @8	12 @8	8 @8	8 @7	
		3		15 @8	12 @8	8 @8	8 @7	15 @8	12 @8	8 @8	8 @7	
		X		15+ @10	12+ @10	8+ @10	8 @7	15+ @10	12+ @10	8+ @10	8 @7	
B	Beinheben (alternativ Knieheben)	1	60 sek	max BW	max BW	max BW	max BW	max BW	max BW	max BW	max BW	
		2		max BW	max BW	max BW	max BW	max BW	max BW	max BW	max BW	
		3		max BW	max BW	max BW	max BW	max BW	max BW	max BW	max BW	
C	Ausfallschritte	1	120 sek	40 @8	40 @8	40 @8	40 @8	40 @8	40 @8	40 @8	40 @8	
		2		40 @8	40 @8	40 @8	40 @8	40 @8	40 @8	40 @8	40 @8	
D	Plank Sideplank r/l Russian Twist	1	60 sek	t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=	
		2		t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=	t=	
		3		TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	
E	Goblet Squats	Tabata**		25%*	25%*	25%*	25%*	25%*	25%*	25%*	25%*	
F	Kettlebell Swings	Tabata**		25%*	25%*	25%*	25%*	25%*	25%*	25%*	25%*	
				TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	

**Info & persönliche Notizen:**

\* Die Prozentabgabe bezieht sich auf das eigene Körpergewicht.  
 \*\* 8 Sätze mit 20 Sekunden Belastung und 10 sek. Pause. Insgesamt 4 Minuten. Zeiten müssen genau eingehalten werden!  
 \*\*\* Wenn eine andere Referenzübung als das laufen benutzt wird, sind die entsprechenden Werte aus der Firelete Leistungstabelle zu entnehmen

Challenge um Firelete Level 4 abzuschließen			
Kernelement	Referenzübung	Sollwert	Erreicht?
Kniebeuge	Air Squat	120x	
Hüftbeuge	Kanisterheben	100x	
Ziehen	Klimmzug	10 x	
Drücken	Liegestütz	35 x	
A nach B	Farmers Walk	200 meter	
Kurzzeitausdauer (eine Referenzübung wählen)	12 min laufen	>3.000 m	
	***		
Langzeitausdauer (eine Referenzübung wählen)	10.000 m laufen	<55:00 min	
	***		

Firelete Fundamentplan Level 4 (ohne Studio) - Tag 2 (Langzeitausdauer leicht) © Boldlife GmbH 2018

Warm up: Vor dem Trainings sollte ein individuelles Warmup 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	
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 % HFmax		65 % HFmax		65 % HFmax		65 % HFmax		65 % HFmax		65 % HFmax	
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		1h		1h		1h		1h		1h	
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 % HFmax		65 % HFmax		65 % HFmax		65 % HFmax		65 % HFmax		65 % HFmax	
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		1h		1h		1h		1h		1h	
Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke	

Aufwärmenprogramm		Legende	Soll Wiederholungen	
1	5 Minuten Herz-Kreislauf Training (z.B. Joggen, Rudern, Ergometer, Hampelmänner....)		Gewicht	
2	Individuelles Warm up (empfehlenswert ist auch ein Warm-up der Rotatorenmanschette)		Tatsächlich geschaffte Wiederholungen	
3	Aufwärmätze (vor den Dips und den Klimmzügen sind die Schultern warm zu machen)		BW	Bodyweight = Eigenes Körpergewicht
			TOT	Gesamtwiederholungen
		t	Zeit	



Nr.	Übung	Sätze	Pause	TE1	TE2	TE3	TE4 (Deload)	TE5	TE6	TE7	TE8 (Deload)
				Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	
A	Dips	1	120 - 180 sek	15 @8	12 @8	8 @8	8 @7	15 @8	12 @8	8 @8	8 @7
		2		15 @8	12 @8	8 @8	8 @7	15 @8	12 @8	8 @8	8 @7
		3		15+ @10	12+ @10	8+ @10	8 @7	15+ @10	12+ @10	8+ @10	8 @7
		X									
B	Klimmzüge	1	120 - 180 sek	max BW	max BW	max BW	max BW	max BW	max BW	max BW	max BW
		2		max BW	max BW	max BW	max BW	max BW	max BW	max BW	max BW
		3		max BW	max BW	max BW	max BW	max BW	max BW	max BW	max BW
C	Liegestütz	1	120 sek	max BW	max BW	max BW	max BW	max BW	max BW	max BW	max BW
		2		max BW	max BW	max BW	max BW	max BW	max BW	max BW	max BW
		3		max BW	max BW	max BW	max BW	max BW	max BW	max BW	max BW
D	Einarmiges Rudern	1	120 sek	15 @8	15 @8	15 @8	15 @8	15 @8	15 @8	15 @8	15 @8
		2		15 @8	15 @8	15 @8	15 @8	15 @8	15 @8	15 @8	15 @8
		3		15 @8	15 @8	15 @8	15 @8	15 @8	15 @8	15 @8	15 @8
E	Sledge Hammer (alt. Hampelmann)	Tabata**	Abhaken wenn gemacht	Abhaken wenn gemacht	Abhaken wenn gemacht	Abhaken wenn gemacht	Abhaken wenn gemacht	Abhaken wenn gemacht	Abhaken wenn gemacht	Abhaken wenn gemacht	
F	Battleropes (alt. Skippings)	Tabata**	Abhaken wenn gemacht	Abhaken wenn gemacht	Abhaken wenn gemacht	Abhaken wenn gemacht	Abhaken wenn gemacht	Abhaken wenn gemacht	Abhaken wenn gemacht	Abhaken wenn gemacht	

**Info & persönliche Notizen:**

\* Die Prozentabgabe bezieht sich auf das eigene Körpergewicht.

\*\* 8 Sätze mit 20 Sekunden Belastung und 10 sek. Pause. Insgesamt 4 Minuten. Zeiten müssen genau eingehalten werden!

Firelete Fundamentplan Level 4 (ohne Studio) - Tag 4 (Langzeitausdauer moderat) © Boldlife GmbH 2018

Warm up: Vor dem Laufen kann ein individuelles Warmup 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	
Soll HF	Ist HF	Soll HF	Ist HF	Soll HF	Ist HF	Soll HF	Ist HF	Soll HF	Ist HF	Soll HF	Ist HF
80 % HFmax		80 % HFmax		80 % HFmax		80 % HFmax		80 % HFmax		80 % HFmax	
Soll Dauer	Ist Dauer	Soll Dauer	Ist Dauer	Soll Dauer	Ist Dauer	Soll Dauer	Ist Dauer	Soll Dauer	Ist Dauer	Soll Dauer	Ist Dauer
40m		40m		40m		40m		40m		40m	
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
80 % HFmax		80 % HFmax		80 % HFmax		80 % HFmax		80 % HFmax		80 % HFmax	
Soll Dauer	Ist Dauer	Soll Dauer	Ist Dauer	Soll Dauer	Ist Dauer	Soll Dauer	Ist Dauer	Soll Dauer	Ist Dauer	Soll Dauer	Ist Dauer
40m		40m		40m		40m		40m		40m	
Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke		Zurückgelegte Strecke	

Aufwärmenprogramm		Legende	Soll Wiederholungen	
1	5 Minuten Herz-Kreislauf Training (z.B. Joggen, Rudern, Ergometer, Hampelmänner...)		Gewicht	
2	Individuelles Warm up (empfehlenswert ist auch ein Warm-up der Rotatorenmanschette)		Tatsächlich geschaffte Wiederholungen	
3	Aufwärmätze: Ein paar Warm up sets vor dem Kanisterheben sind auszuführen		BW	Bodyweight = Eigenes Körpergewicht
			TOT	Gesamtwiederholungen
		t	Zeit	



Nr.	Übung	Sätze	Pause	TE1	TE2	TE3	TE4 (Deload)	TE5	TE6	TE7	TE8 (Deload)		
				Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze		
A	Kanisterheben	1	120 - 180 sek	100 Wdh. in so wenig Sätzen wie möglich	100 Wdh. in so wenig Sätzen wie möglich	100 Wdh. in so wenig Sätzen wie möglich	100 Wdh. in so wenig Sätzen wie möglich	100 Wdh. in so wenig Sätzen wie möglich	100 Wdh. in so wenig Sätzen wie möglich	100 Wdh. in so wenig Sätzen wie möglich	100 Wdh. in so wenig Sätzen wie möglich		
		2		max	BW	max	BW	max	BW	max	BW	max	BW
		3		max	BW	max	BW	max	BW	max	BW	max	BW
		X		max	BW	max	BW	max	BW	max	BW	max	BW
B	Klimmzüge	1	120 sek	15	15	15	15	15	15	15	15		
		2		max	BW	max	BW	max	BW	max	BW	max	BW
		3		max	BW	max	BW	max	BW	max	BW	max	BW
C	Dips	1	120 - 180 sek	15	15	15	15	15	15	15	15		
		2		max	BW	max	BW	max	BW	max	BW	max	BW
		3		max	BW	max	BW	max	BW	max	BW	max	BW
D	Rudern im Liegehang	1	60-90 sek	15	15	15	15	15	15	15	15		
		2		max	BW	max	BW	max	BW	max	BW	max	BW
		3		max	BW	max	BW	max	BW	max	BW	max	BW
E	Seitheben	1	60-90 sek	15	15	15	15	15	15	15	15		
		2		max	BW	max	BW	max	BW	max	BW	max	BW
		3		max	BW	max	BW	max	BW	max	BW	max	BW
F	Farmers Walk* auf 100 meter	1	60 Sek.	4 Sets mit je 60 Sekunden Pause	4 Sets mit je 60 Sekunden Pause	4 Sets mit je 60 Sekunden Pause	4 Sets mit je 60 Sekunden Pause	4 Sets mit je 60 Sekunden Pause	4 Sets mit je 60 Sekunden Pause	4 Sets mit je 60 Sekunden Pause	4 Sets mit je 60 Sekunden Pause		
		2		Strecke=	Strecke=	Strecke=	Strecke=	Strecke=	Strecke=	Strecke=	Strecke=		
		3		Strecke=	Strecke=	Strecke=	Strecke=	Strecke=	Strecke=	Strecke=	Strecke=		
		4		Strecke=	Strecke=	Strecke=	Strecke=	Strecke=	Strecke=	Strecke=	Strecke=		
G	Krabbeln	Tabata**		Abhaken wenn gemacht	Abhaken wenn gemacht	Abhaken wenn gemacht	Abhaken wenn gemacht	Abhaken wenn gemacht	Abhaken wenn gemacht	Abhaken wenn gemacht	Abhaken wenn gemacht		

**Info & persönliche Notizen:**

\* Die Prozentabgabe bezieht sich auf das eigene Körpergewicht.

\*\* 8 Sätze mit 20 Sekunden Belastung und 10 sek. Pause. Insgesamt 4 Minuten. Zeiten müssen genau eingehalten werden!