

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		
3	Die Knie und Hüften sollten gut warm sein		BW Bodyweight = Eigenes Körpergewicht		
			TOT Gesamtwiederholungen		
		t Zeit			

Dauer	Nr.	Übung	RM Test	Sätze	Pause	TE1	TE2	TE3	TE4 (Deload)	TE5 (+10kg)	TE6	TE7	TE8 (Deload)	
60-90 min	A	Bulgarian Split Squat		1	120 - 180 sek	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Aufwärmätze	Trainingsgewichte ermitteln und Trainingsplan neu starten (wenn Challenge nicht geschafft wird)
				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	
	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		
				3		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		
	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=		
				3		TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=		
	E	Goblet Squats		Tabata**		25%*	25%*	25%*	25%*	25%*	25%*	25%*	25%*	
TOT=				TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=				
F	Kettlebell Swings		Tabata**		25%*	25%*	25%*	25%*	25%*	25%*	25%*	25%*		
			TOT=		TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=	TOT=				

Info:
 * 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!

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	

Persönliche Notizen:

Firelete Fundamentplan Level 4 (ohne Studio) - Tag 2 (Langzeitausdauer leicht) © 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											
Soll HF	Ist HF										
65 % HFmax		65 % HFmax		65 % HFmax		65 % HFmax		65 % HFmax		65 % HFmax	
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										
65 % HFmax		65 % HFmax		65 % HFmax		65 % HFmax		65 % HFmax		65 % HFmax	
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		

Dauer	Nr.	Übung	RM Test	Sätze	Pause	TE1	TE2	TE3	TE4 (Deload)	TE5 (+5kg)	TE6	TE7	TE8 (Deload)		
60-90 min	A	Dips		1	120 - 180 sek	Aufwärmätze		Aufwärmätze		Aufwärmätze		Aufwärmätze		Aufwärmätze	
				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		
	B	Klimmzüge		1	120 - 180 sek	Aufwärmätze		Aufwärmätze		Aufwärmätze		Aufwärmätze		Aufwärmätze	
				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	Aufwärmätze		Aufwärmätze		Aufwärmätze		Aufwärmätze		Aufwärmätze		
			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	Aufwärmätze		Aufwärmätze		Aufwärmätze		Aufwärmätze		Aufwärmätze		
			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**	Aufwärmätze		Aufwärmätze		Aufwärmätze		Aufwärmätze		Aufwärmätze		Trainingsgewichte ermitteln und Trainingsplan neu starten (wenn Challenge nicht geschafft wird)	
F	Battleropes (alt. Skippings)		Tabata**	Aufwärmätze		Aufwärmätze		Aufwärmätze		Aufwärmätze		Aufwärmätze			

Info:
 * 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!

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	

Persönliche Notizen:

Firelete Fundamentplan Level 3 (ohne Studio) - Tag 4 (Langzeitausdauer moderat) © Boldlife GmbH 2018

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											
Soll HF	Ist HF										
80 % HFmax		80 % HFmax		80 % HFmax		80 % HFmax		80 % HFmax		80 % HFmax	
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										
80 % HFmax		80 % HFmax		80 % HFmax		80 % HFmax		80 % HFmax		80 % HFmax	
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	

Dauer	Nr.	Übung	RM Test	Sätze	Pause	TE1	TE2	TE3	TE4 (Deload)	TE5 (+10kg)	TE6	TE7	TE8 (Deload)		
-------	-----	-------	---------	-------	-------	-----	-----	-----	--------------	-------------	-----	-----	--------------	--	--

		Aufwärmätze		Aufwärmätze		Aufwärmätze		Aufwärmätze		Aufwärmätze		Aufwärmätze		Aufwärmätze		Aufwärmätze		Trainingsgewichte ermitteln und Trainingsplan neu starten (wenn Challenge nicht geschafft wird)
60-90 min	A	Kanisterheben		1 2 3 X	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	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	
	B	Klimmzüge		1	120 sek	max BW												
	C	Dips		1 2 3	120 - 180 sek	max BW												
	D	Rudern im Liegehang		1 2 3	60-90 sek	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	
	E	Seitheben		1 2 3	60-90 sek	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	
	F	Farmers Walk* auf 100 meter		1 2 3 4	60 Sek.	4 Sets mit je 60 Sekunden Pause												
	G	Krabbeln		Tabata**		Abhaken wenn gemacht												

Info:

* Sobald keine 100m mehr geschafft werden, ist die Übung beendet. Maximal 4 Sätze.

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

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	
Kurzeitadauer (eine Referenzübung wählen)	12 min laufen	>3.000 m	
Langzeitausdauer (eine Referenzübung wählen)	10.000 m laufen	<55:00 min	

Persönliche Notizen: