

mach mit halt dich

Deutsches

Feuerwehr

Fitness

Abzeichen

Fit

**Sport für Jugend und Aktive
Feuerwehrkameraden/innen
mach mit halt dich FIT
für den Einsatz und privat**

**Jeden
Sonntag ab 15.30
in der
Jahnsporthalle Thedinghausen**

Sei dabei komm vorbei

Am 5. November 2023 geht es los

Das Trainingsprogramm wird ganz individuell nach Euren

Wünschen und Möglichkeiten gestaltet

Keine Anmeldung, einfach da sein

Infos vorab bei mir unter 01607172222

Wir freuen uns auf euch Lara, Bernd, Daniel und Udo



Unterstützt von **Dräger**

Gruppe	Disziplin	Stufe	bis 29 Jahre	30 - 34	35 - 39	40 - 44	45 - 49	50 - 54	ab 55
Ausdauer	Laufen 5000 m (in min)	B	25:00	26:30	28:00	29:30	31:00	32:30	34:00
		S	22:30	24:00	25:30	27:00	28:30	30:00	31:30
		G	20:00	21:30	23:00	24:30	26:00	27:30	29:00
	Schwimmen 1000 m (in min)	B	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	31:00	32:00
		S	23:00	24:00	25:00	26:00	27:00	28:00	29:00
		G	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00	26:00
	Radfahren 20 km (in min)	B	45:00	47:00	49:00	51:00	53:00	55:00	57:00
		S	39:00	41:00	43:00	45:00	47:00	49:00	51:00
		G	34:00	36:00	38:00	40:00	42:00	44:00	46:00
Kraft	Bankdrücken 40 kg	B	15	14	13	12	11	10	9
		S	30	28	26	24	22	20	18
		G	50	47	44	41	38	35	32
	Klimmziehen	B	7	6	5	4	3	2	2
		S	10	9	8	7	6	5	4
		G	16	15	14	13	12	11	10
	Endlosleiter (in m)	B	60	60	40	40	30	30	20
		S	80	80	60	60	40	40	30
		G	99	99	80	80	60	60	40
technisch-koordinative Disziplinen	Parcours (in min)	B	1:50	1:55	2:00	2:05	2:10	2:15	2:20
		S	1:35	1:40	1:45	1:50	1:55	2:00	2:05
		G	1:20	1:25	1:30	1:35	1:40	1:45	1:50
	Kasten- Bumerang- Test (in min)	B	1:15	1:20	1:25	1:30	1:35	1:40	1:45
		S	1:05	1:10	1:15	1:20	1:25	1:30	1:35
		G	0:55	1:00	1:05	1:10	1:15	1:20	1:25
	200 m Kombi- Schwimmen (in min)	B	5:00	5:15	5:30	5:45	6:00	6:15	6:30
		S	4:15	4:30	4:45	5:00	5:15	5:30	5:45
		G	3:30	3:45	4:00	4:15	4:30	4:45	5:00