

FITLETIX

THE ULTIMATE TEAM FITNESS-CHALLENGE



FITNESSTEST

Stand: Oktober 2022

1 ALLGEMEINES

Der FITLETIX-FITNESSTEST wird dir dabei helfen, dein aktuelles Fitnesslevel einschätzen zu können. Wiederholst du den Test nach einer bestimmten Zeit, kannst du deine Leistungssteigerung ermitteln und dadurch sicherstellen, dass du mit deinem Training auf dem richtigen Weg bist.

1.1 VORBEREITUNG AUF DEN FITLETIX-FITNESSTEST

Um den FITLETIX-FITNESSTEST absolvieren zu können, solltest du körperlich gesund sein, dich bestens aufwärmen und dir den Testablauf sowie die korrekte Ausführung der Übungen genau durchlesen.

1.2 MITMACHEN & GEWINNEN

Filme deinen Test und poste diesen auf Instagram. Markiere uns dabei auf Instagram oder Facebook: #fitletix @fitletix.at Bei einem hochwertigen Videoschnitt markiere uns gerne als Co-Autor.

Zu gewinnen gibt es einen Freistart bei einem FITLETIX Event deiner Wahl.

2 ABLAUF:

Der FITLETIX-FITNESSTEST umfasst die nachfolgenden sechs untergeordneten Einzeltests die dich hinsichtlich Kraft, Ausdauer, Durchhaltevermögen und Schnelligkeit auf die Probe stellen.

1.) Pull ups

5 Minuten Pause

2.) Push ups

5 Minuten Pause

3.) Wallsit

5 Minuten Pause

4.) Plank

Max. 5 Minuten Pause

5.) Workout

Max. 15 Minuten Pause

6.) Run

Bei jedem Test kannst du 1-4 Punkte erreichen. Zum Schluss addiere deine Punkte und werte dein Endergebnis mit der auf der letzten Seite dargestellten Tabelle aus. Nachfolgend findest du die Erklärung wie die Übungen und Einzeltests im Detail auszuführen sind.

2.1. TEST 1 – PULL UPS

- Stelle dich unter die Stange.
- Umfasse mit deinen Händen etwa schulterbreit die Stange, deine Arme sind gestreckt.
- Zieh dich mit der Brust zur Stange hoch, soweit bis dein Kinn über die Stange schaut.
- Lasse dich kontrolliert wieder nach unten in die Ausgangsposition.
- Wiederhole diese Bewegung so oft wie möglich.



2.2. TEST 2 – PUSH UPS

- Platziere deine Hände schulterbreit auf dem Boden.
- Strecke deine Beine nach hinten, sodass nur Hände und Füße den Boden berühren.
- Halte den Rücken gerade und spanne den Bauch an.
- Beuge deine Arme, bis deine Brust den Boden leicht berührt.
- Deine Ellbogen zeigen dabei schräg nach hinten.
- Achte darauf, dass dein Körper nicht durchhängt.
- Drücke dich anschließend wieder nach oben in die Ausgangsposition.
- Wiederhole diese Bewegung so oft wie möglich.



2.3. TEST 3 – WALLSIT

- Lehne dich mit dem Rücken gegen eine Wand.
- Im rechten Winkel sind.
- Halte die Übung so lange wie möglich.



2.4. TEST 4 – PLANK

- Platziere deine Unterarme schulterbreit auf den Boden.
- Strecke deine Beine nach hinten, sodass nur Unterarme und Füße den Boden berühren.
- Becken und Knie dürfen nicht den Boden berühren.
- Der Rücken befindet sich in einer waagrechten Position (wie ein Brett).
- Der Bauch ist angespannt.
- Halte die Übung solange wie möglich.



2.5. TEST 5 – WORKOUT

Das Workout besteht aus 8 Übungen mit insgesamt 8 Runden. Nach jeder Runde fällt die letzte Übung weg, sodass zum Schluss nur mehr eine Übung überbleibt.

- In der 1. Runde sind alle 8 Übungen zu absolvieren (5 Burpees, bis inkl. 1 min Plank).
- In der 2. Runde sind 7 Übungen zu absolvieren (5 Burpees, bis inkl. 30 Jumping Jacks).
- ...
- ...
- In der 7. Runde sind 2 Übungen (5 Burpees & 15 Squats).
- In der 8. Runde bleiben nur noch 5 Burpees.
- Fertig!

Absolviere das Workout so schnell wie möglich, achte dabei auf die korrekte Ausführung. Stoppe nach der letzten Runde deine Zeit und werte diese mit Hilfe der Tabelle aus.

| | Runde 1 | Runde 2 | Runde 3 | Runde 4 | Runde 5 | Runde 6 | Runde 7 | Runde 8 |
|---|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|--------------|
| 1 | 5 Burpees | 5 Burpees | 5 Burpees | 5 Burpees | 5 Burpees | 5 Burpees | 5 Burpees | 5 Burpees |
| 2 | 15 Squats | 15 Squats | 15 Squats | 15 Squats | 15 Squats | 15 Squats | 15 Squats | |
| 3 | 10 Sit ups | 10 Sit ups | 10 Sit ups | 10 Sit ups | 10 Sit ups | 10 Sit ups | | |
| 4 | 10 Push ups | 10 Push ups | 10 Push ups | 10 Push ups | 10 Push ups | | | |
| 5 | 15 Bauchlage Latzug | 15 Bauchlage Latzug | 15 Bauchlage Latzug | 15 Bauchlage Latzug | | | | |
| 6 | 20 Lunges | 20 Lunges | 20 Lunges | | | | | |
| 7 | 30 Jumping Jacks | 30 Jumping Jacks | | | | | | |
| 8 | 1 min Plank | | | | | | | |

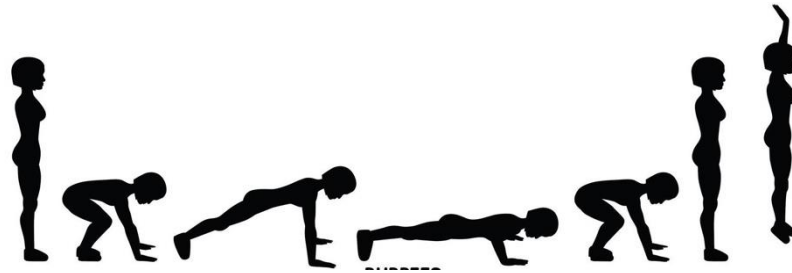
KORREKTE AUSFÜHRUNG DES WORKOUTS

Damit das Workout Gültigkeit hat, müssen alle Übungen absolut korrekt ausgeführt werden. Wir empfehlen dringend, dir die Ausführung bereits vor dem Test genau einzuprägen oder vorab zu üben.

Burpee

- Sorge für einen schulterbreiten Stand.
- Danach gehst du tief in eine Kniebeuge.

- Platziere deine Handflächen auf den Boden, springe mit beiden Beinen nach hinten in die Liegestützposition und mache eine Liegestütze.
- Dabei muss die Brust den Boden berühren.
- Anschließend springst du wieder nach vorne in die Kniebeuge und machst einen Streck sprung nach oben. Fertig!



Squat

- Sorge für einen schulterbreiten Stand.
- Deine Füße sind leicht nach außen gedreht.
- Halte deine Arme waagrecht vor deinem Körper.
- Beuge deine Knie, bis deine Oberschenkel parallel über dem Boden sind. Deinen Po schiebst du dabei nach hinten.
- Achte drauf, dass dein Rücken gerade ist.
- Danach drückst du dich wieder nach oben in die Ausgangsposition. Fertig!

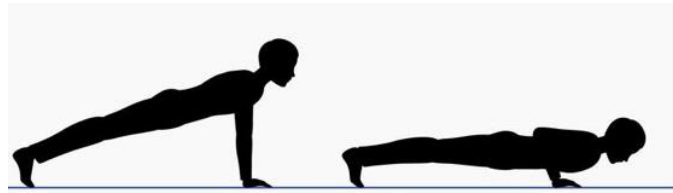


Sit up

- Setze dich auf den Boden.
- Bringe deine Füße zusammen, und drücke deine Knie leicht nach außen. Ein Einklemmen oder Gegenhalten der Beine durch einen Partner ist nicht gestattet.
- Lege dich danach auf den Rücken, dabei müssen deine Hände den Boden hinter deinem Kopf berühren.
- Nun setze dich wieder auf und bringe deine Arme nach vorne und berühre den Boden vor deinen Füßen. Fertig!

Push up

- Platziere deine Hände schulterbreit auf dem Boden.
- Strecke deine Beine nach hinten, sodass nur Hände und Füße den Boden berühren.
- Halte deinen Rücken gerade und spanne den Bauch an.
- Beuge danach deine Arme, bis deine Brust den Boden leicht berührt.
- Deine Ellbogen zeigen dabei schräg nach hinten. Achte darauf, dass dein Körper nicht durchhängt.
- Drücke dich anschließend wieder nach oben in die Ausgangsposition. Fertig!
(Push ups auf den Knien sind für Damen erlaubt.)



Latzug in Bauchlage

- Lege dich auf den Bauch.
- Strecke und hebe deine Arme und Beine.
- Ziehe nun deine Arme seitlich neben dem Körper nach hinten und drücke deine Schulterblätter zusammen.
- Deine Füße bleiben dabei zusammen und berühren nicht den Boden.
- Danach strecke deine Arme wieder nach vorne. Fertig!

Lunges

- Sorge für einen aufrechten Stand.
- Mache einen großen Schritt nach vorne, beuge dein vorderes Bein und bringe deinen Oberschenkel parallel zum Boden.
- Gehe so tief hinunter, dass dein Knie den Boden leicht berührt.
- Drücke dich nun aktiv aus dem vorderen Fuß wieder in die Schrittstellung zurück.
- Danach wechsele deinen Fuß. (Jeder Schritt zählt eine Wiederholung)



Jumping Jacks

- Beginne in einem geschlossenen, schulterbreiten Stand.
- Die Arme zeigen nach unten und berühren die Oberschenkel.
- Springe aus dem Stand in die Grätsche und ziehe zeitgleich deine Arme über den Kopf zusammen.
- Springe anschließend zurück in den schulterbreiten Stand und bringe die Hände nach unten zusammen. Fertig!



Plank

- Platziere deine Unterarme schulterbreit auf den Boden, strecke deine Beine nach hinten, sodass nur Unterarme und Füße den Boden berühren.
- Becken und Knie dürfen nicht den Boden berühren. Der Rücken ist waagrecht wie ein Brett. Spanne den Bauch an.
- Halte diese Position. Fertig!



2.6. TEST 6 – RUN

Run 12min

Beim Run Test geht es darum, welche Distanz (Meter) du in zwölf Minuten bei maximaler Anstrengung zurücklegen kannst (12 min Vollgas).

Ablauf:

- 1.) Suche dir eine flache Laufstrecke aus.
- 2.) Wärme dich vorher gut auf.
- 3.) Tracke dein Lauf-Ergebnis mit einer Sportuhr.
- 4.) Laufe in 12 Minuten so weit wie möglich.
- 5.) Stoppe deine Uhr nach genau 12 Minuten und schaue nach, wie viele Meter du gelaufen bist.
- 6.) Werte dein Ergebnis mit Hilfe der Tabelle aus.



Tipps:

- Falls du keine Sportuhr zu Verfügung hast, kannst du den Test auch in einem Stadion auf einer Laufbahn durchführen. Zähle dabei deine Runden. (1 Runde = 400m)
- Versuche ein gleichmäßig hohes Tempo zu laufen. Es ist wichtig, dass du weder zu schnell losläufst, noch unterhalb deiner Möglichkeiten bleibst.
- Laufe alleine! Mache keinen Gruppenwettkampf daraus! Konzentriere dich auf dein eigenes Tempo! Es kommt nicht darauf an, jemanden einzuholen oder abzuhängen.
- Aufwärmen! Wärme dich vor dem Start richtig gut mit Lauf-ABC- Übungen auf und mache evtl. kurze Steigerungsläufe.
- Sorge für eine gute Vorbereitung (Wetter, Ernährung, Vorbelastung).
- Gib Gas! ;)

Viel Erfolg!

3 AUSWERTUNG

FITLETIX FITNESS TEST

Test 1: Pull ups

Ergebnis: _____ Pkt: _____

| Punkte | Wiederholungen | |
|--------|----------------|--------|
| | Damen | Herren |
| 1 Pkt | 1 | 2 |
| 2 Pkt | 2 | 5 |
| 3 Pkt | 3 | 8 |
| 4 Pkt | 5 | 12 |

Test 2: Push ups

Ergebnis: _____ Pkt: _____

| Punkte | Wiederholungen | |
|--------|----------------|--------|
| | Damen | Herren |
| 1 Pkt | 2 | 6 |
| 2 Pkt | 5 | 12 |
| 3 Pkt | 9 | 18 |
| 4 Pkt | 13 | 25 |

Test 3: Wallsit

Ergebnis: _____ Pkt: _____

| Punkte | Zeit | |
|--------|-------|--------|
| | Damen | Herren |
| 1 Pkt | 30sek | 30sek |
| 2 Pkt | 1min | 1min |
| 3 Pkt | 2min | 2min |
| 4 Pkt | 3min | 3min |

Test 4: Plank

Ergebnis: _____ Pkt: _____

| Punkte | Zeit | |
|--------|-------|--------|
| | Damen | Herren |
| 1 Pkt | 30sek | 30sek |
| 2 Pkt | 1min | 1min |
| 3 Pkt | 2min | 2min |
| 4 Pkt | 3min | 3min |

Test 5: Workout

Ergebnis: _____ Pkt: _____

| Alter | Level 4 | | Level 3 | | Level 2 | | Level 1 | |
|-------|---------|----------------|---------|----------------|---------|----------------|---------|---------------|
| | 4 Pkt | unter 14:00min | 3 Pkt | unter 15:30min | 2 Pkt | unter 17:00min | 1 Pkt | über 17:00min |
| 18-29 | 4 Pkt | unter 14:30min | 3 Pkt | unter 16:00min | 2 Pkt | unter 17:30min | 1 Pkt | über 17:30min |
| 30-39 | 4 Pkt | unter 15:00min | 3 Pkt | unter 16:30min | 2 Pkt | unter 18:00min | 1 Pkt | über 18:00min |
| 40-49 | 4 Pkt | unter 15:30min | 3 Pkt | unter 17:00min | 2 Pkt | unter 18:30min | 1 Pkt | über 18:30min |

Test 6: Run

Ergebnis: _____ Meter Pkt: _____

| Alter | | 4 Pkt | 3 Pkt | 2 Pkt | 1 Pkt |
|-------|-------|----------|-------------|-------------|-------------|
| | 18-29 | M | > 2800 m | 2400-2800 m | 2200-2399 m |
| W | | > 2700 m | 2200-2700 m | 1800-2199 m | 1500-1799 m |
| 30-39 | M | > 2700 m | 2300-2700 m | 1900-2299 m | 1500-1899 m |
| | W | > 2500 m | 2000-2500 m | 1700-1999 m | 1400-1699 m |
| 40-49 | M | > 2500 m | 2100-2500 m | 1700-2099 m | 1400-1699 m |
| | W | > 2300 m | 1900-2300 m | 1500-1899 m | 1200-1499 m |
| 50+ | M | > 2400 m | 2000-2400 m | 1600-1999 m | 1300-1599 m |
| | W | > 2200 m | 1700-2200 m | 1400-1699 m | 1100-1399 m |

AUSWERTUNG

Test 1 _____ Pkt

Test 2 _____ Pkt

Test 3 _____ Pkt

Test 4 _____ Pkt

Test 5 _____ Pkt

Test 6 _____ Pkt

Summe _____ Pkt

Maschine 24-21 Pkt

Athlet 20-17 Pkt

Sportler 16-13 Pkt

Einsteiger 12-9 Pkt