

WICHTIGE TIPPS FÜR DEINE FITNESS

- ☑ Hinweis: Bevor Du mit dem Training anfängst, solltest Du Dich vorher bei Deinem Hausarzt auf Deine Gesundheit und Belastungsfähigkeit untersuchen lassen.
- ☑ Solltest Du Dich an einer Stelle überfordert fühlen, wiederhole einfach die vorangegangene Trainingsempfehlung und verlängere Deinen Trainingsplan entsprechend nach hinten heraus.
- ☑ Nicht gleich übertreiben: Steigere Deine Belastung langsam und schalte lieber einen Gang zurück, wenn Du außer Atem kommst.
- ☑ Nach dem Lauf solltest Du Dich ein bisschen müde, aber nie überanstrengt fühlen.
- ☑ Kein Training bei Krankheiten: Kuriere Beschwerden und Verletzungen immer aus.
- ☑ Entspanne Dich hinterher: Massagen, Dehnübungen oder einfach nur ausreichend viel Schlaf helfen Dir, um schneller zu regenerieren.
- ☑ Ein wichtiger Teil eines jeden Trainingsplans ist die Regeneration, die für den Erfolg Deines Lauftrainings eine entscheidende Rolle spielen wird. Für die optimalen Trainingseffekte solltest Du Dich an die im Plan vorgesehenen Ruhetage halten.
- ☑ Für ein erfolgreiches Lauftraining ist es wichtig, sich eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr über den Tag anzugewöhnen. In der letzten Stunde vor dem Laufen solltest Du nur noch in wenigen kleinen Mengen Flüssigkeit zu Dir nehmen.

**HAST DU NOCH FRAGEN?
DANN WENDE DICH AN:**



**POLIZEIAKADEMIE
NIEDERSACHSEN**

Polizeiakademie Niedersachsen
Studienort Hann. Münden
Dezernat 20 – Nachwuchsgewinnung
Gimter Straße 10
34346 Hann. Münden

Telefon 05541 702-243
meineignungstest@pa.polizei.niedersachsen.de
polizei-studium.de
📍📱 polizei.niedersachsen.karriere



**VORBEREITUNG
AUF DEN SPORTTEST**

deintrainingsplan

polizei-studium.de
📍📱 POLIZEI.NIEDERSACHSEN.KARRIERE



**POLIZEI
NIEDERSACHSEN**


TRAININGSPLAN (4 WOCHEN) FÜR EINEN 5 KM LAUF IN UNTER 28 MINUTEN.

Tag	Trainingseinheit	Trainingsinhalt	
Woche 1	Mo.	Intervall 30 Min.	Wechsel von 1 Min. langsam Laufen und 1 Min. schnellem Gehen
	Di.	Ruhetag / Regeneration	–
	Mi.	Langsamer Dauerlauf 3 km	3 km – Laufzeit: in 20 bis 21:30 Min.
	Do.	Ruhetag / Regeneration	–
	Fr.	Intervall 30 Min.	Wechsel von 1 Min. schnellem Gehen und 2 Min. locker Laufen
	Sa.	Ruhetag / Regeneration	–
	So.	Langsamer Dauerlauf 4 km	4 km – Laufzeit: in 25 bis 27 Min.

Woche 2	Mo.	Intervall 20 Min.	Wechsel von 2 Min. langsam Laufen und 1 Min. schnell Laufen
	Di.	Ruhetag / Regeneration	–
	Mi.	Dauerlauf 3 km	3 km – Laufzeit: in 17:45 bis 19 Min.
	Do.	Ruhetag / Regeneration	–
	Fr.	Intervall 30 Min.	Wechsel von 2 Min. langsam Laufen und 1 Min. schnell Laufen
	Sa.	Ruhetag / Regeneration	–
So.	Dauerlauf 4 km	4 km – Laufzeit: in 23:30 bis 25 Min.	

Woche 3	Mo.	Intervall 35 Min.	Wechsel von 2 Min. langsam Laufen und 1 Min. schnell Laufen
	Di.	Ruhetag / Regeneration	–
	Mi.	Dauerlauf 4 km	4 km – Laufzeit: in 22:30 bis 23:45 Min.
	Do.	Ruhetag / Regeneration	–
	Fr.	Intervall 35 Min.	Wechsel von 1 Min. langsam Laufen und 1 Min. schnell Laufen
	Sa.	Ruhetag / Regeneration	–
So.	Dauerlauf 5 km	5 km – Laufzeit: in 26:30 bis 27:45 Min.	

Woche 4	Mo.	Dauerlauf 6 km	6 km – Laufzeit: in 33:30 bis 35 Min. (locker Laufen)
	Di.	Ruhetag / Regeneration	–
	Mi.	Intervall 30 Min.	Wechsel von 1 Min. langsam Laufen und 2 Min. sehr schnell Laufen
	Do.	Ruhetag / Regeneration	–
	Fr.	Dauerlauf 5 km	5 km – Laufzeit: in 26 bis 27:45 Min.
	Sa.	Ruhetag / Regeneration	–
So.	Ruhetag / Regeneration	–	

 Du kannst Deine Laufeinheiten auch auf andere Wochentage legen, Du solltest Dich aber an die im Plan vorgesehenen Ruhetage zwischen zwei Lauf Tagen halten! Dein Körper braucht diese Tage ganz dringend, um sich zu regenerieren. Nur so ist es ihm möglich, ein höheres Leistungsniveau zu erreichen.

VORBEREITUNG AUF DEN SPORTTEST

Dieser besteht aus einem 5.000 m-Lauf zur Überprüfung Deiner körperlichen Fitness und Ausdauerleistungsfähigkeit.

ERFORDERLICHE ZEITEN:

VOLLJÄHRIG:

- männlich | höchstens 28:00 Minuten
- weiblich | höchstens 33:00 Minuten

MINDERJÄHRIG (unter 18 Jahre)

- männlich | höchstens 29:00 Minuten
- weiblich | höchstens 34:00 Minuten

MIT DEINEM JEWEILIGEN TRAININGSPLAN KANNST DU DEIN ZIEL IN NUR 4 WOCHEN ERREICHEN.

BELASTUNGSSTEUERUNG:

Belastungsbereich sehr langsam

60 – 70 % des Maximalpulses ≈ 8 Schritte pro Atemzyklus*

Belastungsbereich langsam Laufen

70 – 75 % des Maximalpulses ≈ 6 – 7 Schritte pro Atemzyklus*

Belastungsbereich locker Laufen

75 – 80 % des Maximalpulses ≈ 5 – 6 Schritte pro Atemzyklus*

Belastungsbereich schnell Laufen

80 – 90 % des Maximalpulses ≈ 4 – 5 Schritte pro Atemzyklus*

Belastungsbereich sehr schnell

90 – 95 % des Maximalpulses ≈ 3 – 4 Schritte pro Atemzyklus*

*Atemzyklus = ein- und ausatmen

TRAININGSPLAN (4 WOCHEN) FÜR EINEN 5 KM LAUF IN UNTER 33 MINUTEN.

Tag	Trainingseinheit	Trainingsinhalt	
Woche 1	Mo.	Intervall 30 Min.	Wechsel von 1 Min. langsam Laufen und 1 Min. schnellem Gehen
	Di.	Ruhetag / Regeneration	–
	Mi.	Langsamer Dauerlauf 3 km	3 km – Laufzeit: in 24 bis 25:30 Min. (sehr langsam – langsam)
	Do.	Ruhetag / Regeneration	–
	Fr.	Intervall 30 Min.	Wechsel von 1 Min. langsam Laufen und 2 Min. locker Laufen
	Sa.	Ruhetag / Regeneration	–
	So.	Langsamer Dauerlauf 4 km	4 km – Laufzeit: in 32 bis 34 Min. (sehr langsam – langsam)

Woche 2	Mo.	Intervall 20 Min.	Wechsel von 2 Min. langsam Laufen und 1 Min. schnell Laufen
	Di.	Ruhetag / Regeneration	–
	Mi.	Dauerlauf 3 km	3 km – Laufzeit: in 21:15 bis 22:15 Min.
	Do.	Ruhetag / Regeneration	–
	Fr.	Intervall 30 Min.	Wechsel von 2 Min. langsam Laufen und 1 Min. schnell Laufen
	Sa.	Ruhetag / Regeneration	–
So.	Dauerlauf 4 km	4 km – Laufzeit: in 28:30 bis 30 Min.	

Woche 3	Mo.	Intervall 35 Min.	Wechsel von 2 Min. langsam Laufen und 1 Min. schnell Laufen
	Di.	Ruhetag / Regeneration	–
	Mi.	Dauerlauf 4 km	4 km – Laufzeit: in 26:45 bis 28:15 Min.
	Do.	Ruhetag / Regeneration	–
	Fr.	Intervall 35 Min.	Wechsel von 1 Min. locker Laufen und 1 Min. sehr schnell Laufen
	Sa.	Ruhetag / Regeneration	–
So.	Dauerlauf 5 km	5 km – Laufzeit: in 31:45 bis 33 Min.	

Woche 4	Mo.	Dauerlauf 6 km	6 km – Laufzeit: in 38 bis 40 Min.
	Di.	Ruhetag / Regeneration	–
	Mi.	Intervall 30 Min.	Wechsel von 1 Min. locker Laufen und 2 Min. sehr schnell Laufen
	Do.	Ruhetag / Regeneration	–
	Fr.	Dauerlauf 3 km	3 km – Laufzeit: in 16:30 bis 18 Min. schnell – sehr schnell Laufen
	Sa.	Ruhetag / Regeneration	–
So.	Ruhetag / Regeneration	–	