

TRAININGSPLAN



**POLIZEI
NIEDERSACHSEN**

FÜR DEN 3 KM DAUERLAUF (6 WOCHEN)

Tag	Trainingsübung	Übungsdurchführung
Woche 1	Mo. Dauerlauf	20-25 Minuten lockerer Dauerlauf
	Mi. Intervalltraining	5 x 1 Minute zügige Intervalle & zwischen den Intervallen 2 Minuten traben oder 30 Sekunden gehen 5 Minuten lockeres Auslaufen
	Fr. Dauerlauf	30 Minuten lockerer Dauerlauf

Tag	Trainingsübung	Übungsdurchführung
Woche 2	Mo. Testlauf	Pace ausrechnen: 3 km so nah wie möglich an der Zielzeit
	Mi. Dauerlauf	30 Minuten Dauerlauf (Pace + 75 Sekunden)
	Fr. Intervalltraining	5 Minuten lockeres Einlaufen 2 bis 3 x 1 km Intervalle (Pace + 10-15 Sekunden) & zwischen den Intervallen 400 m lockerer Trab 5 Minuten lockeres Auslaufen

Tag	Trainingsübung	Übungsdurchführung
Woche 3	Mo. Dauerlauf	35-40 Minuten lockerer Dauerlauf (Pace + 75 Sekunden)
	Mi. Intervalltraining	5 Minuten lockeres Einlaufen 2 bis 3 x 1 km Intervalle (Pace + 10-15 Sekunden) & zwischen den Intervallen 400 m lockerer Trab 5 Minuten lockeres Auslaufen
	Fr. Dauerlauf	30 Minuten lockerer Dauerlauf (Pace + 90 Sekunden) 3 Steigerungsläufe (STL) über 100 m

Tag	Trainingsübung	Übungsdurchführung
Woche 4	Mo. Dauerlauf	40 Minuten lockerer Dauerlauf (Pace + 60 Sekunden) 3 Steigerungsläufe (STL) über 100 m
	Mi. Intervalltraining	5 Minuten lockeres Einlaufen 5 x 400 m Intervalle (Pace - 20 Sekunden) & zwischen den Intervallen 400 m lockerer Trab 5 Minuten lockeres Auslaufen
	Fr. Tempo - Dauerlauf	20 Minuten Tempo-Dauerlauf (Pace + 25-30 Sekunden)

Tag	Trainingsübung	Übungsdurchführung
Woche 5	Mo. Intervalltraining	5 Minuten lockeres Einlaufen 3 x 1 km Intervalle (Pace - 10 Sekunden) & zwischen den Intervallen 400 m lockerer Trab 5 Minuten lockeres Auslaufen
	Mi. Dauerlauf	45 Minuten lockerer Dauerlauf (Pace + 90 Sekunden)
	Fr. Tempo - Dauerlauf	20 Minuten Tempo-Dauerlauf (Pace + 25-30 Sekunden)

Tag	Trainingsübung	Übungsdurchführung
Woche 6	Mo. Intervalltraining	5 Minuten lockeres Einlaufen 5 x 400 m Intervalle (Pace - 20 Sekunden) & zwischen den Intervallen 400 m lockerer Trab 5 Minuten lockeres Auslaufen
	Mi. Dauerlauf	20-30 Minuten lockerer Dauerlauf (Pace + 75 Sekunden)
	Fr. Wettkampf	3 km in der Zielzeit oder möglichst nah dran

HINWEISE

- AUFWÄRMEN:** Vor jedem Training mindestens 5-10 Minuten aufwärmen.
- COOLDOWN:** Nach jedem Lauf 5-10 Minuten auslaufen und dehnen.
- ERNÄHRUNG:** Achte auf eine ausgewogene Ernährung, um deine Energiereserven wieder aufzufüllen.
- HYDRATION:** Trinke ausreichend Wasser, besonders an Trainingstagen.
- ANPASSUNG:** Höre auf deinen Körper und passe deinen Plan entsprechend an.

**BEWIRB
DICH
JETZT!**

TRAININGSPLAN



POLIZEI
NIEDERSACHSEN

FÜR DEN HALLENTAIL DES LEISTUNGSTESTS (2 WOCHEN)

Level 1 (ohne Equipment)	Level 1 (mit Equipment)
Tabata 20 sec on / 10 sec off 7 Übungen, 4 Sets >> 14:00 min	Tabata 20 sec on / 10 sec off 8 Übungen, 4 Sets >> 16:00 min
<ol style="list-style-type: none">1. Plank2. Squats3. Jumping Jacks4. Push Ups5. Lunges6. High Knees7. Shoulder Tap	<ol style="list-style-type: none">1. Dead Hang2. Plank3. Squats4. Jumping Jacks5. Push Ups6. Lunges7. Farmers Walk8. Shoulder Tap
Benötigtes Equipment: <ul style="list-style-type: none">• Matte• Klimmzugstange	<ul style="list-style-type: none">• Kettlebells

Level 2 (ohne Equipment)	Level 2 (mit Equipment)
Tabata 40 sec on / 20 sec off 5 Übungen, 4 Sets >> 20:00 min	Tabata 40 sec on / 20 sec off 5 Übungen, 4 Sets >> 20:00 min
<ol style="list-style-type: none">1. Push to Plank2. Frog Jumps3. Mountain Climbers4. Jumping Jacks5. Burpees	<ol style="list-style-type: none">1. Goblet Squats2. Jumping Lunges3. Stressball drücken4. Jumping Squats5. Rope Skipping
Benötigtes Equipment: <ul style="list-style-type: none">• Matte• Kettlebells	<ul style="list-style-type: none">• Springseil• Stressball

Level 3 (ohne Equipment)	Level 3 (mit Equipment)
Tabata 60 sec on / 30 sec off 5 Übungen, 4 Sets >> 30:00 min	Tabata 60 sec on / 30 sec off 5 Übungen, 4 Sets >> 30:00 min
<ol style="list-style-type: none">1. Sit Ups2. Broad Jump Burpees3. Walking Lunges4. Jumping Squats5. Push to plank	<ol style="list-style-type: none">1. Broad Jump Burpees2. Walking Lunges with Sandbag3. Shuttle Runs4. Farmers Walk5. Wall Balls
Benötigtes Equipment: <ul style="list-style-type: none">• Sandbag• Medizinball	<ul style="list-style-type: none">• Kettlebells



HINWEISE:

Achte auf die richtige Technik, um Verletzungen zu vermeiden.

Passe die Anzahl der Wiederholungen und Sätze an dein Fitnessniveau an.

Höre auf deinen Körper und mache Pausen, wenn nötig.

Bitte beachtet:

Unser Trainingsplan umfasst ein ganzheitliches Konzept, bei dem nicht alle Übungen ein Teil des Leistungstests sind.



polizei-studium.de
© POLIZEI, NIEDERSACHSEN, KARRIERE