



POLIZEI
Hamburg

#LAUFTRAINING

Grundlage

**BEWIRB
DICH
JETZT**

karriere-polizei.hamburg.de
Bitte folgen:  

Dieser 8-wöchige Trainingsplan richtet sich an Bewerber*innen, die sich im Einstellungsverfahren befinden und in den letzten zwei Monaten wenig bis keinen Sport gemacht haben, sowie an Bewerber*innen, die bereits erfolgreich das Einstellungs- und Auswahlverfahren absolviert haben und eine ausreichende Laufleistung zu Ausbildungs- bzw. Studienbeginn erreichen möchten.

Dominik Ludwig, Fachlehrer Sport, AK 23



1. WOCH



EINHEIT A

Extensive Dauermethode

Walking: 15 - 30 Minuten

Intensität: gefühlt sehr lockeres Tempo

Hinweis für Sportler*innen, die mit einem HF-Messgerät trainieren:
HFmax (maximale Herzfrequenz) unter 70%

EINHEIT B

Extensive Dauermethode

Dauerlauf: 10 Minuten

Intensität: gefühlt sehr lockeres Tempo

Hinweis für Sportler*innen, die mit einem HF-Messgerät trainieren:
HFmax 70%



Zwischen den Einheiten A und B
sollten mindestens 36 Stunden liegen!

2. WOCH



EINHEIT A

Extensive Dauermethode

Dauerlauf: 15 Minuten

Intensität: gefühlt sehr lockeres Tempo

Hinweis für Sportler*innen, die mit einem HF-Messgerät trainieren:
HFmax 70%

EINHEIT B

Extensive Intervallmethode

Laufen: 3 x 6 Minuten

zwischen den Intervallen eine Gehpause von 2 Minuten

Intensität: gefühlt sehr lockeres Tempo

Hinweis für Sportler*innen, die mit einem HF-Messgerät trainieren:
HFmax 70%



Zwischen den Einheiten A und B
sollten mindestens 36 Stunden liegen!

3. WOCH



EINHEIT A

Extensive Dauermethode

Dauerlauf: 15 - 20 Minuten

Intensität: gefühlt sehr lockeres Tempo

Hinweis für Sportler*innen, die mit einem HF-Messgerät trainieren:

HFmax 70%

EINHEIT B

Extensive Intervallmethode

Laufen: 3 x 7 Minuten

zwischen den Intervallen eine Gehpause von 1 - 2 Minuten

Intensität: gefühlt sehr lockeres Tempo

Hinweis für Sportler*innen, die mit einem HF-Messgerät trainieren:

HFmax 70%



Zwischen den Einheiten A und B
sollten mindestens 36 Stunden liegen!

4. WOCH



EINHEIT A

Extensive Dauermethode

Dauerlauf: 20 - 25 Minuten

Alternative: Rudergert/Fahrrad

Intensitt: gefhlt sehr lockeres Tempo

Hinweis fr Sportler*innen, die mit einem HF-Messgerat trainieren:
HFmax 70%

EINHEIT B

Tempowechsel-Dauerlauf

Laufen: 20 Minuten (ohne Pause)

Intensitt: 3 Minuten sehr lockeres Tempo, 1 Minute lockeres Tempo (5x)

Hinweis fr Sportler*innen, die mit einem HF-Messgerat trainieren:
3 Minuten HFmax 70%, 1 Minute HFmax 80 - 85%



Zwischen den Einheiten A und B
sollten mindestens 36 Stunden liegen!

5. WOCH



EINHEIT A

Extensive Dauermethode

Dauerlauf: 20 - 30 Minuten

Alternative: Rudergerät/Fahrrad

Intensität: gefühlt lockeres Tempo

Hinweis für Sportler*innen, die mit einem HF-Messgerät trainieren:
HFmax 70 - 80%

EINHEIT B

Tempowechsel-Dauerlauf

Laufen: 24 Minuten (ohne Pause)

Intensität: 3 Minuten sehr lockeres Tempo, 1 Minute lockeres Tempo (6x)

Hinweis für Sportler*innen, die mit einem HF-Messgerät trainieren:
3 Minuten HFmax 70%, 1 Minute HFmax 80 - 85%



Zwischen den Einheiten A und B
sollten mindestens 36 Stunden liegen!

6. WOCH



EINHEIT A

Extensive Dauermethode

Dauerlauf: 25 - 35 Minuten

Alternative: Rudergerät/Fahrrad

Intensität: gefühlt lockeres Tempo

Hinweis für Sportler*innen, die mit einem HF-Messgerät trainieren:
HFmax 70 - 80%

EINHEIT B

Tempowechsel-Dauerlauf

Laufen: 24 Minuten (ohne Pause)

Intensität: 3 Minuten sehr lockeres Tempo, 1 Minute mittleres Tempo (6x)

Hinweis für Sportler*innen, die mit einem HF-Messgerät trainieren:
3 Minuten HFmax 70%, 1 Minute HFmax 85 - 90%



Zwischen den Einheiten A und B
sollten mindestens 36 Stunden liegen!

7. WOCH



EINHEIT A

Extensive Dauermethode

Dauerlauf: 25 - 35 Minuten

Intensität: gefühlt lockeres Tempo

Hinweis für Sportler*innen, die mit einem HF-Messgerät trainieren:
HFmax 70 - 80%

EINHEIT B

Tempowechsel-Dauerlauf

Laufen: 24 Minuten (ohne Pause)

Intensität: 4 Minuten sehr lockeres Tempo, 2 Minuten mittleres Tempo (4x)

Hinweis für Sportler*innen, die mit einem HF-Messgerät trainieren:
4 Minuten HFmax 70%, 2 Minuten HFmax 85 - 90%



Zwischen den Einheiten A und B
sollten mindestens 36 Stunden liegen!

8. WOCH



EINHEIT A

Extensive Dauermethode

Dauerlauf: 20 - 30 Minuten

Intensität: gefühlt lockeres bis mittleres Tempo

Hinweis für Sportler*innen, die mit einem HF-Messgerät trainieren:
HFmax 75 - 80%

EINHEIT B

Tempowechsel-Dauerlauf

Laufen: 30 Minuten (ohne Pause)

Intensität: 4 Minuten sehr lockeres Tempo, 2 Minuten mittleres Tempo (5x)

Hinweis für Sportler*innen, die mit einem HF-Messgerät trainieren:
4 Minuten HFmax 70%, 2 Minuten HFmax 85 - 90%



Zwischen den Einheiten A und B
sollten mindestens 36 Stunden liegen!



POLIZEI
Hamburg

**VIDEO ZUM SPORTTEST IM EINSTELLUNGS-
UND AUSWAHLVERFAHREN DER POLIZEI HAMBURG:**

karriere-polizei.hamburg.de/einstellungsverfahren

**BEWIRB
DICH
JETZT**

karriere-polizei.hamburg.de
Bitte folgen:  