POLIZEI
Hamburg

#LAUFTRAINING

Ambitioniert

BEWIRB DICH JETZT

karriere-polizei.hamburg.de
Bitte folgen:

Dieser 8-wöchige Trainingsplan richtet sich an Bewerber*innen, die sich im Einstellungsverfahren befinden und über eine Grundlagenausdauer verfügen, sowie an Bewerber*innen, die zu Ausbildungs- bzw. Studienbeginn die Mindestanforderungen der Laufleistung souverän erfüllen oder sogar übertreffen möchten.

Dominik Ludwig, Fachlehrer Sport, AK 23

1. WOCHE

EINHEIT A

Extensive Dauermethode

Dauerlauf oder Walking: 20 - 30 Minuten
Intensität: gefühlt sehr lockeres Tempo

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

EINHEIT B

Extensive Dauermethode

Dauerlauf oder Walking: 20 - 35 Minuten
Intensität: gefühlt sehr lockeres Tempo

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

VIEL SPAß

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

2. WOCHE

EINHEIT A

Extensive Dauermethode

Dauerlauf: 20 - 25 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 10 Minuten
zwischen den Intervallen eine Gehpause von 2 Minuten
Intensität: gefühlt lockeres Tempo

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

VIEL SPAß

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

3. WOCHE

EINHEIT A

Extensive Dauermethode

Dauerlauf: 20 - 30 Minuten
Intensität: gefühlt lockeres Tempo

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

EINHEIT B

Tempowechsel-Dauerlauf

Laufen: 32 Minuten (ohne Pause)
Intensität: 3 Minuten lockeres Tempo, 1 Minute mittleres Tempo (8x)

Hinweis für Sportler*innen, die mit einem HF-Messgerät trainieren:
3 Minuten HFmax 70 - 80%, 1 Minute HFmax 80 - 90%

VIEL SPAß

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

4. WOCHE

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: 40 Minuten (ohne Pause)
Intensität: 3 Minuten lockeres Tempo, 1 Minute mittleres Tempo (10x)

Hinweis für Sportler*innen, die mit einem HF-Messgerät trainieren:
3 Minuten HFmax 70 - 80%, 1 Minute HFmax 80 - 90%

VIEL SPAß

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

5. WOCHE

EINHEIT A

Extensive Dauermethode

Dauerlauf: 30 - 40 Minuten
Intensität: gefühlt lockeres Tempo

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

EINHEIT B

Tempowechsel-Dauerlauf

Laufen: 35 Minuten (ohne Pause)
Intensität: 3 Minuten lockeres Tempo, 2 Minuten mittleres Tempo (7x)

Hinweis für Sportler*innen, die mit einem HF-Messgerät trainieren:
3 Minuten HFmax 70 - 80%, 2 Minuten HFmax 80 - 90%

VIEL SPAß

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

6. WOCHE

EINHEIT A

Extensive Dauermethode

Dauerlauf: 30 - 45 Minuten
Intensität: gefühlt lockeres Tempo

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

EINHEIT B

Tempowechsel-Dauerlauf

Laufen: 40 Minuten (ohne Pause)
Intensität: 3 Minuten lockeres Tempo, 2 Minuten mittleres Tempo (8x)

Hinweis für Sportler*innen, die mit einem HF-Messgerät trainieren:
3 Minuten HFmax 70 - 80%, 2 Minuten HFmax 80 - 90%

VIEL SPAß

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

7. WOCHE

EINHEIT A

Intensive Intervalle

Warmup: 5 Minuten Dauerlauf, 5 Minuten Lauf-ABC (freie Auswahl) und 5 Minuten dynamisches Stretching (Schwerpunkt Beine)

Laufen: 6 x 4 Minuten (Intensität: schnelles Tempo)
zwischen den Intervallen eine Gehpause von 2 Minuten

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

EINHEIT B

Tempowechsel-Dauerlauf

Laufen: 36 Minuten (ohne Pause)
Intensität: 2 Minuten lockeres Tempo, 2 Minuten mittleres Tempo (9x)

Hinweis für Sportler*innen, die mit einem HF-Messgerät trainieren:
2 Minuten HFmax 75 - 80%, 2 Minuten HFmax 80 - 90%

VIEL SPAß

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

8. WOCHE

EINHEIT A

Intensive Intervalle

Warmup: 5 Minuten Dauerlauf, 5 Minuten Lauf-ABC (freie Auswahl) und 5 Minuten dynamisches Stretching (Schwerpunkt Beine)

Laufen: 7 x 4 Minuten (Intensität: schnelles Tempo)
zwischen den Intervallen eine Gehpause von 1 Minute

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

EINHEIT B

Tempowechsel-Dauerlauf

Laufen: 40 Minuten
Intensität: 2 Minuten lockeres Tempo, 2 Minuten mittleres Tempo (10x)

Hinweis für Sportler*innen, die mit einem HF-Messgerät trainieren:
2 Minuten HFmax 75 - 80%, 2 Minuten HFmax 80 - 90%

VIEL SPAß

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: