12-Wochen-Trainingsprogramm für angehende Polizeianwärter

Eigengewichtstraining mit Gymnastik- oder Yogamatte

1. Einleitung und Trainingsziel

Dieses Trainingsprogramm dient dem systematischen Aufbau einer belastbaren körperlichen Grundlage für angehende Polizeianwärterinnen und Polizeianwärter. Ziel ist deshalb nicht maximale Erschöpfung, sondern eine sichere, kontrollierte und progressive Entwicklung von Core- und Rumpfstabilität, funktioneller Grundkraft, Gelenkkontrolle und allgemeiner Belastungsverträglichkeit.

Im Mittelpunkt stehen Bewegungsqualität, stabile Beinachse, kontrollierte Rumpfspannung und eine schrittweise Anpassung von Muskulatur, Sehnen, Bändern und Gelenken.

Das Training bereitet die Anwärterinnen und Anwärter auf spätere lauf-, einsatz- und belastungsorientierte Anforderungen vor. Trainiert wird ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht und einer Gymnastik- oder Yogamatte.

2. Rahmenbedingungen

Kriterium	Vorgabe
Dauer	12 Wochen
Trainingsfrequenz	2 Trainingseinheiten pro Woche (optional 3 Einheiten), idealerweise mit mindestens einem Regenerationstag zwischen den Einheiten
Empfohlener Rhythmus	Montag - Mittwoch - Freitag oder Dienstag - Donnerstag - Samstag
Dauer pro Einheit	ca. 35 bis 50 Minuten
Material	Gymnastikmatte oder Yogamatte; optional Handtuch und Wasser
Trainingsform	Ausschließlich Eigengewicht; keine Hanteln, Geräte oder Laufstrecken erforderlich

3. Belastungssteuerung

Die Belastung wird über zwölf Wochen progressiv gesteigert. Die Progression erfolgt nicht über maximale Intensität, sondern über längere Haltezeiten, mehr Wiederholungen, zusätzliche Sätze, langsamere exzentrische Bewegungsphasen und zunehmend komplexere, aber weiterhin kontrollierte Bewegungen.

Die subjektive Belastung sollte in der Regel bei etwa 5 bis 7 von 10 liegen. Das Training darf anstrengend sein, muss aber jederzeit technisch kontrollierbar bleiben. Sobald Schmerzen, deutlicher Kontrollverlust, Schwindel oder ein instabiles Gefühl auftreten, wird die Übung abgebrochen oder regressiv angepasst.

Leichter Muskelkater ist im Rahmen der Anpassung normal. Gelenkschmerz, stechender Schmerz oder zunehmende Beschwerden an Knie, Rücken, Achillessehne oder Hüfte sind kein gewünschter Trainingseffekt und müssen ernst genommen werden.

4. Bewegungsqualität

Die Bewegungsqualität ist das zentrale Steuerungskriterium. Bei Kniebeugen, Ausfallschritten und einbeinigen Übungen zeigt das Knie in Richtung des zweiten bis dritten Zehs. Der Fuß bleibt stabil am Boden, die Ferse bleibt möglichst belastet, und das Knie darf nicht nach innen kollabieren.

Bei allen Rumpfübungen wird eine aktive Bauchspannung aufgebaut. Das Becken bleibt stabil, die Wirbelsäule wird neutral gehalten, und Ausweichbewegungen im unteren Rücken werden vermieden. Die Atmung bleibt ruhig und gleichmäßig; Pressatmung soll vermieden werden.

Ein wichtiger Bestandteil des Programms ist exzentrische Arbeit. Dabei wird die absenkende Bewegungsphase bewusst langsam ausgeführt, zum Beispiel drei bis vier Sekunden beim Absenken in der Kniebeuge, beim Ausfallschritt oder beim Liegestütz. Das verbessert Kraftkontrolle, Sehnenbelastbarkeit und Gelenkstabilität.

Aufbau des Programms: Jede Woche besteht aus drei Einheiten. Einheit A fokussiert Rumpfstabilität und Haltungskontrolle. Einheit B fokussiert Beinachse, Hüftstabilität und funktionelle Grundkraft. Einheit C verbindet Ganzkörperkraft mit Kraftausdauer. Die ersten vier Wochen dienen dem Bewegungslernen, Wochen fünf bis acht dem Kraftaufbau und der exzentrischen Kontrolle, Wochen neun bis zwölf der funktionellen Belastbarkeit unter zunehmender Ermüdung. Es besteht die Möglichkeit das Training

5. 12-Wochen-Trainingsplan in Tabellenform

Phase 1: Neuromuskuläre Grundlagen und Bewegungslernen

In dieser Phase werden sichere Grundbewegungen, Rumpfspannung, Körperwahrnehmung und erste Gelenkkontrolle aufgebaut. Die Belastung bleibt moderat und technisch gut steuerbar.

Woche 1

Ziel: Rumpfspannung, Gelenkkontrolle und sichere Grundbewegungen entwickeln.

Einheit	Schwerpunkt	Aufwärmen	Hauptteil
Einheit A	**Rumpfstabilität und Haltungskontrolle**	1 Minute lockeres Gehen auf der Stelle 10 Schulterkreisen 10 Hüftkreisen 8 langsame Kniebeugen 6 Katzen-Kuh-Bewegungen	Unterarmstütz: 3 x 15 Sek. Seitstütz auf Knien: 2 x 15 Sek. je Seite Bird Dog: 2 x 6 je Seite Glute Bridge: 2 x 10 Dead Bug: 2 x 6 je Seite
Einheit B	**Beinachse und Grundkraft**	1 Minute Marschieren auf der Stelle 10 Knieheben im Stand 10 Sprunggelenkskreisen je Seite 8 kleine rückwärtige Ausfallschritte 8 Kniebeugen ohne Tiefe	Kniebeuge langsam: 2 x 8 Split Squat klein: 2 x 6 je Seite Einbeinstand: 2 x 20 Sek. je Seite Wadenheben beidbeinig: 2 x 12 Wall Sit: 2 x 15 Sek.
Einheit C	**Ganzkörperkontrolle und Rumpfausdauer**	1 Minute lockeres Gehen 10 Armkreisen 8 Kniebeugen 6 Katzen-Kuh-Bewegungen 10 Schulterblattbewegungen im Vierfüßlerstand	Liegestütz auf Knien: 2 x 6 Bear Hold: 3 x 15 Sek. Superman Hold: 2 x 15 Sek. Glute Bridge: 2 x 12 Hollow Hold leicht: 2 x 10 Sek.

Woche 2

Ziel: Haltezeiten leicht erhöhen und Grundbewegungen festigen.

Einheit	Schwerpunkt	Aufwärmen	Hauptteil
Einheit A	**Rumpfstabilität und Haltungskontrolle**	1 Minute lockeres Gehen auf der Stelle 10 Schulterkreisen 10 Hüftkreisen 8 langsame Kniebeugen 6 Katzen-Kuh-Bewegungen	Unterarmstütz: 3 x 20 Sek. Seitstütz auf Knien: 2 x 20 Sek. je Seite Bird Dog mit 1 Sek. Haltezeit: 2 x 8 je Seite Glute Bridge: 3 x 10 Dead Bug: 2 x 8 je Seite
Einheit B	**Beinachse und Grundkraft**	1 Minute Marschieren auf der Stelle 10 Knieheben im Stand 10 Sprunggelenkskreisen je Seite 8 kleine rückwärtige Ausfallschritte 8 Kniebeugen ohne Tiefe	Kniebeuge langsam: 3 x 8 Split Squat klein: 2 x 8 je Seite Einbeinstand: 3 x 20 Sek. je Seite Wadenheben beidbeinig: 3 x 12 Wall Sit: 2 x 20 Sek.
Einheit C	**Ganzkörperkontrolle und Rumpfausdauer**	1 Minute lockeres Gehen 10 Armkreisen 8 Kniebeugen 6 Katzen-Kuh-Bewegungen 10 Schulterblattbewegungen im Vierfüßlerstand	Liegestütz auf Knien: 3 x 6 Bear Hold: 3 x 20 Sek. Superman Hold: 2 x 20 Sek. Glute Bridge: 3 x 12 Hollow Hold leicht: 2 x 15 Sek.

Woche 3

Ziel: erste exzentrische Kontrolle einführen und die Bewegung stabilisieren.

Einheit	Schwerpunkt	Aufwärmen	Hauptteil
Einheit A	**Rumpfstabilität und Haltungskontrolle**	1 Minute Gehen auf der Stelle 10 Schulterkreisen 10 Hüftkreisen 10 Kniebeugen 8 Katzen-Kuh-Bewegungen	Unterarmstütz: 3 x 25 Sek. Seitstütz auf Knien: 3 x 20 Sek. je Seite Bird Dog mit 2 Sek. Haltezeit: 2 x 8 je Seite Glute Bridge mit 2 Sek. Haltezeit oben: 3 x 10 Dead Bug langsam: 3 x 8 je Seite
Einheit B	**Beinachse und Grundkraft**	1 Minute Marschieren 10 Knieheben 10 Sprunggelenkskreisen 10 rückwärtige Ausfallschritte klein 10 langsame Kniebeugen	Kniebeuge mit 3 Sek. Absenken: 3 x 8 Split Squat kontrolliert: 2 x 8 je Seite Einbeinstand mit Kopfbewegung: 2 x 20 Sek. je Seite Wadenheben mit langsamem Absenken: 3 x 12 Wall Sit: 3 x 20 Sek.
Einheit C	**Ganzkörperkontrolle und Rumpfausdauer**	1 Minute Gehen auf der Stelle 10 Schulterkreisen 10 Hüftkreisen 10 Kniebeugen 8 Katzen-Kuh-Bewegungen	Liegestütz auf Knien mit 3 Sek. Absenken: 3 x 6 Bear Hold: 3 x 20 Sek. Superman Hold: 3 x 20 Sek. Glute Bridge March: 2 x 8 je Seite Hollow Hold leicht: 3 x 15 Sek.

Woche 4

Ziel: Grundlagenphase abschließen und stabile Technik unter moderater Belastung sichern.

Einheit	Schwerpunkt	Aufwärmen	Hauptteil
Einheit A	**Rumpfstabilität und Haltungskontrolle**	1 Minute Gehen auf der Stelle 10 Schulterkreisen 10 Hüftkreisen 10 Kniebeugen 8 Katzen-Kuh-Bewegungen	Unterarmstütz: 3 x 30 Sek. Seitstütz auf Knien: 3 x 25 Sek. je Seite Bird Dog mit 2 Sek. Haltezeit: 3 x 8 je Seite Glute Bridge mit Haltezeit oben: 3 x 12 Dead Bug langsam: 3 x 10 je Seite
Einheit B	**Beinachse und Grundkraft**	1 Minute Marschieren 10 Knieheben 10 Sprunggelenkskreisen 10 rückwärtige Ausfallschritte klein 10 langsame Kniebeugen	Kniebeuge mit 3 Sek. Absenken: 3 x 10 Split Squat kontrolliert: 3 x 8 je Seite Einbeinstand mit Armbewegung: 3 x 20 Sek. je Seite Wadenheben langsam: 3 x 15 Wall Sit: 3 x 25 Sek.
Einheit C	**Ganzkörperkontrolle und Rumpfausdauer**	1 Minute Gehen auf der Stelle 10 Schulterkreisen 10 Hüftkreisen 10 Kniebeugen 8 Katzen-Kuh-Bewegungen	Liegestütz auf Knien mit 3 Sek. Absenken: 3 x 8 Bear Hold: 3 x 25 Sek. Superman Hold: 3 x 25 Sek. Glute Bridge March: 3 x 8 je Seite Hollow Hold leicht: 3 x 20 Sek.

Phase 2: Kraftaufbau, exzentrische Kontrolle und Belastungsverträglichkeit

In dieser Phase werden Kraft und Belastungsverträglichkeit durch langsamere exzentrische Bewegungsphasen und längere Haltezeiten gesteigert. Sprungbelastungen werden weiterhin vermieden.

Woche 5

Ziel: kontrollierte Kraftentwicklung ohne Sprung- oder Stoßbelastung.

Einheit	Schwerpunkt	Aufwärmen	Hauptteil
Einheit A	**Dynamische Rumpfstabilität**	1 Minute Gehen auf der Stelle 10 Kniebeugen 10 Schulterkreisen 8 Katzen-Kuh-Bewegungen 5 langsame Raupenläufe	Unterarmstütz: 3 x 35 Sek. Seitstütz gestreckt oder auf Knien: 3 x 20 Sek. je Seite Bird Dog mit 3 Sek. Haltezeit: 3 x 8 je Seite Dead Bug langsam: 3 x 10 je Seite Glute Bridge einbeinig: 2 x 6 je Seite
Einheit B	**Funktionelle Beinkraft**	1 Minute Marschieren 10 Knieheben 10 Sprunggelenksmobilisationen 10 Kniebeugen 8 rückwärtige Ausfallschritte	Kniebeuge mit 3 Sek. Absenken: 3 x 10 Step-Back Lunge: 3 x 8 je Seite Wall Sit: 3 x 30 Sek. Einbeinstand mit Armbewegung: 3 x 25 Sek. je Seite Wadenheben mit 3 Sek. Absenken: 3 x 12
Einheit C	**Ganzkörperkraft**	1 Minute lockeres Gehen 10 Armkreisen 10 Kniebeugen 10 Schulterblattbewegungen 6 Katzen-Kuh-Bewegungen	Liegestütz auf Knien oder regulär: 3 x 8 Bear Hold: 3 x 30 Sek. Mountain Climbers langsam: 3 x 20 Sek. Superman Hold: 3 x 25 Sek. Hollow Hold: 3 x 20 Sek.

Woche 6

Ziel: exzentrische Phase verlängern und einbeinige Stabilität verbessern.

Einheit	Schwerpunkt	Aufwärmen	Hauptteil
Einheit A	**Dynamische Rumpfstabilität**	1 Minute Gehen auf der Stelle 10 Kniebeugen 10 Schulterkreisen 8 Katzen-Kuh-Bewegungen 5 langsame Raupenläufe	Unterarmstütz mit abwechselndem Fußabheben: 3 x 20 Sek. Seitstütz: 3 x 25 Sek. je Seite Bird Dog mit 3 Sek. Haltezeit: 3 x 10 je Seite Dead Bug langsam: 3 x 10 je Seite Glute Bridge einbeinig: 3 x 6 je Seite
Einheit B	**Funktionelle Beinkraft**	1 Minute Marschieren 10 Knieheben 10 Sprunggelenksmobilisationen 10 Kniebeugen 8 rückwärtige Ausfallschritte	Kniebeuge mit 4 Sek. Absenken: 3 x 8 Step-Back Lunge mit 3 Sek. Absenken: 3 x 8 je Seite Wall Sit: 3 x 35 Sek. Einbeinstand mit Kniehub: 3 x 20 Sek. je Seite Wadenheben langsam: 3 x 15
Einheit C	**Ganzkörperkraft**	1 Minute lockeres Gehen 10 Armkreisen 10 Kniebeugen 10 Schulterblattbewegungen 6 Katzen-Kuh-Bewegungen	Liegestütz mit 3 Sek. Absenken: 3 x 8 Bear Crawl langsam: 3 x 15 Sek. Mountain Climbers langsam: 3 x 25 Sek. Superman Hold: 3 x 30 Sek. Hollow Hold: 3 x 20 Sek.

Woche 7

Ziel: Anti-Rotationskontrolle, Kraftausdauer und kontrollierte Ganzkörperarbeit steigern.

Einheit	Schwerpunkt	Aufwärmen	Hauptteil
Einheit A	**Dynamische Rumpfstabilität**	1 Minute Gehen auf der Stelle 10 Kniebeugen 10 Schulterkreisen 8 Katzen-Kuh-Bewegungen 5 langsame Raupenläufe	Unterarmstütz mit Schultertippen langsam: 3 x 8 je Seite Seitstütz: 3 x 30 Sek. je Seite Bird Dog: 3 x 10 je Seite Dead Bug langsam: 3 x 12 je Seite Glute Bridge einbeinig: 3 x 8 je Seite
Einheit B	**Funktionelle Beinkraft**	1 Minute Marschieren 10 Knieheben 10 Sprunggelenksmobilisationen 10 Kniebeugen	Kniebeuge mit 4 Sek. Absenken: 3 x 10 Step-Back Lunge mit 3 Sek. Absenken: 3 x 10 je Seite Wall Sit: 3 x 40 Sek. Einbeinstand mit leichter Rumpfvorlage: 3 x 20 Sek. je Seite

Einheit	Schwerpunkt	Aufwärmen	Hauptteil
		8 rückwärtige Ausfallschritte	Wadenheben mit 3 Sek. Absenken: 3 x 15
Einheit C	**Ganzkörperkraft**	1 Minute lockeres Gehen 10 Armkreisen 10 Kniebeugen 10 Schulterblattbewegungen 6 Katzen-Kuh-Bewegungen	Liegestütz mit 3 Sek. Absenken: 3 x 10 Bear Crawl langsam: 3 x 20 Sek. Mountain Climbers langsam: 3 x 30 Sek. Superman Hold: 3 x 30 Sek. Hollow Hold: 3 x 25 Sek.

Woche 8

Ziel: Ende der Kraftaufbauphase; technische Qualität trotz längerer Belastungsdauer erhalten.

Einheit	Schwerpunkt	Aufwärmen	Hauptteil
Einheit A	**Dynamische Rumpfstabilität**	1 Minute Gehen auf der Stelle 10 Kniebeugen 10 Schulterkreisen 8 Katzen-Kuh-Bewegungen 5 langsame Raupenläufe	Unterarmstütz mit Schultertippen langsam: 3 x 10 je Seite Seitstütz: 3 x 35 Sek. je Seite Bird Dog mit 3 Sek. Haltezeit: 3 x 10 je Seite Dead Bug langsam: 3 x 12 je Seite Glute Bridge einbeinig: 3 x 10 je Seite
Einheit B	**Funktionelle Beinkraft**	1 Minute Marschieren 10 Knieheben 10 Sprunggelenksmobilisationen 10 Kniebeugen 8 rückwärtige Ausfallschritte	Kniebeuge mit 4 Sek. Absenken: 3 x 12 Step-Back Lunge mit 3 Sek. Absenken: 3 x 10 je Seite Wall Sit: 3 x 45 Sek. Einbeinstand mit Kniehub: 3 x 25 Sek. je Seite Wadenheben langsam: 3 x 18
Einheit C	**Ganzkörperkraft**	1 Minute lockeres Gehen 10 Armkreisen 10 Kniebeugen 10 Schulterblattbewegungen 6 Katzen-Kuh-Bewegungen	Liegestütz mit 3 Sek. Absenken: 3 x 10 Bear Crawl langsam: 3 x 25 Sek. Mountain Climbers langsam: 3 x 30 Sek. Superman Hold: 3 x 35 Sek. Hollow Hold: 3 x 25 Sek.

Phase 3: Funktionelle Belastbarkeit und Kraftausdauer

In dieser Phase wird die Kraftausdauer gesteigert. Die Anwärterinnen und Anwärter lernen, auch bei zunehmender Ermüdung eine stabile Rumpf- und Beinachsenkontrolle zu behalten.

Woche 9

Ziel: stabile Bewegung unter zunehmender Ermüdung erhalten.

Einheit	Schwerpunkt	Aufwärmen	Hauptteil
Einheit A	**Rumpf unter Bewegung**	1 Minute Gehen auf der Stelle 10 Kniebeugen 10 Schulterkreisen 10 Hüftkreisen 5 langsame Raupenläufe	Unterarmstütz mit Beinheben: 3 x 20 Sek. Seitstütz mit kurzem Hüftheben: 3 x 8 je Seite Dead Bug langsam: 3 x 12 je Seite Bear Crawl langsam: 3 x 25 Sek. Superman Hold: 3 x 35 Sek.
Einheit B	**Beinachse unter Ermüdung**	1 Minute Marschieren 10 Knieheben 10 Sprunggelenksmobilisationen 10 Kniebeugen 10 Step-Back Lunges ohne Tiefe	Kniebeuge mit 4 Sek. Absenken: 3 x 12 Step-Back Lunge: 3 x 10 je Seite Einbeinige Rumpfvorlage klein: 2 x 8 je Seite Wall Sit: 3 x 45 Sek. Wadenheben einbeinig unterstützt: 2 x 8 je Seite
Einheit C	**Kraftausdauer**	1 Minute Gehen 10 Armkreisen 10 Kniebeugen 10 Schulterblattbewegungen 6 Katzen-Kuh-Bewegungen	Liegestütz: 3 x 10-12 Unterarmstütz: 3 x 45 Sek. Bear Crawl langsam: 3 x 25 Sek. Mountain Climbers kontrolliert: 3 x 30 Sek. Hollow Hold: 3 x 30 Sek.

Woche 10

Ziel: Umfang steigern, ohne die Bewegungsqualität zu verlieren.

Einheit	Schwerpunkt	Aufwärmen	Hauptteil
Einheit A	**Rumpf unter Bewegung**	1 Minute Gehen auf der Stelle 10 Kniebeugen 10 Schulterkreisen 10 Hüftkreisen 5 langsame Raupenläufe	Unterarmstütz mit Beinheben: 3 x 25 Sek. Seitstütz mit Hüftheben: 3 x 10 je Seite Dead Bug langsam: 3 x 14 je Seite Bear Crawl langsam: 3 x 30 Sek. Superman Hold: 3 x 40 Sek.
Einheit B	**Beinachse unter Ermüdung**	1 Minute Marschieren 10 Knieheben 10 Sprunggelenksmobilisationen 10 Kniebeugen 10 Step-Back Lunges ohne Tiefe	Kniebeuge mit 4 Sek. Absenken: 4 x 10 Step-Back Lunge mit 3 Sek. Absenken: 3 x 10 je Seite Einbeinige Rumpfvorlage klein: 3 x 8 je Seite Wall Sit: 3 x 50 Sek. Wadenheben einbeinig unterstützt: 3 x 8 je Seite
Einheit C	**Kraftausdauer**	1 Minute Gehen 10 Armkreisen 10 Kniebeugen 10 Schulterblattbewegungen 6 Katzen-Kuh-Bewegungen	Liegestütz mit 3 Sek. Absenken: 3 x 10 Unterarmstütz: 3 x 50 Sek. Bear Crawl langsam: 3 x 30 Sek. Mountain Climbers kontrolliert: 3 x 35 Sek. Hollow Hold: 3 x 30 Sek.

Woche 11

Ziel: Kraftausdauer und Stabilität in komplexeren Stützpositionen steigern.

Einheit	Schwerpunkt	Aufwärmen	Hauptteil
Einheit A	**Rumpf unter Bewegung**	1 Minute Gehen auf der Stelle 10 Kniebeugen 10 Schulterkreisen 10 Hüftkreisen 5 langsame Raupenläufe	Unterarmstütz mit Schultertippen: 3 x 12 je Seite Seitstütz mit Hüftheben: 3 x 10 je Seite Dead Bug langsam: 3 x 14 je Seite Bear Crawl langsam: 3 x 35 Sek. Superman Hold: 3 x 40 Sek.
Einheit B	**Beinachse unter Ermüdung**	1 Minute Marschieren 10 Knieheben 10 Sprunggelenksmobilisationen 10 Kniebeugen 10 Step-Back Lunges ohne Tiefe	Kniebeuge mit 4 Sek. Absenken: 4 x 12 Step-Back Lunge mit 3 Sek. Absenken: 3 x 12 je Seite Einbeinige Rumpfvorlage klein: 3 x 10 je Seite Wall Sit: 3 x 55 Sek. Wadenheben einbeinig unterstützt: 3 x 10 je Seite
Einheit C	**Kraftausdauer**	1 Minute Gehen 10 Armkreisen 10 Kniebeugen 10 Schulterblattbewegungen 6 Katzen-Kuh-Bewegungen	Liegestütz: 3 x 12 Unterarmstütz: 3 x 55 Sek. Bear Crawl langsam: 3 x 35 Sek. Mountain Climbers kontrolliert: 3 x 35 Sek. Hollow Hold: 3 x 35 Sek.

Woche 12

Ziel: Abschlusswoche mit stabiler Kraftausdauer und sauberer Technik.

Einheit	Schwerpunkt	Aufwärmen	Hauptteil
Einheit A	**Stabilitätskontrolle**	1 Minute Gehen auf der Stelle 10 Kniebeugen 10 Schulterkreisen 10 Hüftkreisen 5 langsame Raupenläufe	Unterarmstütz mit Schultertippen: 3 x 12 je Seite Seitstütz mit Hüftheben: 3 x 12 je Seite Dead Bug langsam: 3 x 15 je Seite Bear Crawl langsam: 3 x 40 Sek. Superman Hold: 3 x 45 Sek.
Einheit B	**Funktionelle Grundkraft**	1 Minute Marschieren 10 Knieheben 10 Sprunggelenksmobilisationen 10 Kniebeugen	Kniebeuge mit 4 Sek. Absenken: 4 x 12 Step-Back Lunge mit 3 Sek. Absenken: 4 x 10 je Seite Einbeinige Rumpfvorlage klein: 3 x 10 je Seite Wall Sit: 3 x 60 Sek.

Einheit	Schwerpunkt	Aufwärmen	Hauptteil
		10 Step-Back Lunges ohne Tiefe	Wadenheben einbeinig unterstützt: 3 x 12 je Seite
Einheit C	**Abschlusseinheit** **Kraftausdauer**	1 Minute Gehen 10 Armkreisen 10 Kniebeugen 10 Schulterblattbewegungen 6 Katzen-Kuh-Bewegungen	Liegestütz mit sauberer Technik: 3 x 12 Unterarmstütz: 3 x 60 Sek. Bear Crawl langsam: 3 x 40 Sek. Mountain Climbers kontrolliert: 3 x 40 Sek. Hollow Hold: 3 x 35 Sek. Glute Bridge einbeinig: 3 x 10 je Seite

Fachliche Begründung des Aufbaus

Der Aufbau folgt einem physiologisch progressiven Belastungsmodell. Zunächst werden Rumpfspannung, Bewegungswahrnehmung und elementare Gelenkkontrolle entwickelt. Diese Grundlage ist notwendig, bevor höhere Wiederholungszahlen, längere Haltezeiten oder komplexere Stütz- und Beinachsenübungen sinnvoll eingesetzt werden können.

Die Einbindung exzentrischer Arbeit ab der frühen Aufbauphase ist bewusst gewählt. Langsame Abwärtsbewegungen verbessern die Fähigkeit, Kräfte kontrolliert aufzunehmen und zu bremsen. Dies ist besonders relevant für Knie-, Hüft- und Sprunggelenke sowie für die spätere Vorbereitung auf Lauf- und Einsatzbelastungen.

Das Programm vermeidet frühzeitige Sprung- und Explosivbelastungen. Dadurch wird das Risiko reduziert, dass untrainierte Personen durch mangelnde Beinachsenkontrolle, fehlende exzentrische Kraft oder unzureichende Rumpfstabilität in ungünstige Bewegungsmuster geraten. Stattdessen wird Belastbarkeit schrittweise über Technik, Stabilität, Kraft und Kraftausdauer aufgebaut.

Nach zwölf Wochen sollten die Teilnehmenden über eine bessere Core- und Rumpfstabilität, eine verbesserte Grundkraft, eine stabilere Hüft-Knie-Fuß-Achse und eine höhere Belastungsverträglichkeit verfügen. Damit entsteht eine sichere körperliche Grundlage für weiterführende polizeispezifische Trainingsinhalte.