

Der Sporttest der Bayerischen Polizei

Trainingsplan – Tipps & Hinweise

Hinweis:

Dieser Trainingsplan ist ausschließlich als Empfehlung zu verstehen und garantiert nicht die erfolgreiche Teilnahme am Sporttest der Bayerischen Polizei bei der Einstellungsprüfung. Dieser Plan entbehrt nicht, stets den eigenen Gesundheitszustand und die körperliche Verfassung zu hinterfragen, bevor die einzelnen Übungen durchgeführt werden.

1. Springen über Kleinbank



Beim Bankspringen geht es darum, eine maximale Kraftübertragung in kürzester Zeit zu erzielen. Dies geschieht durch den sog. Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus (DVZ), bei dem die involvierten Muskeln, aber v.a. auch Sehnen mit ihren elastischen Eigenschaften die entscheidende Rolle spielen.

Ziel ist es, die Schnellkraft von aufeinanderfolgenden Bewegungen zu erhöhen. Es gilt, bei gleichbleibender Sprunghöhe die Bodenkontaktzeit so kurz wie möglich zu halten.

Tipps und Hinweise zum Sprungtraining:

Wegen der hohen Intensität sollte Sprungtraining immer an separaten Trainingstagen zu Krafttrainingseinheiten der gleichen Muskelgruppe durchgeführt werden.

Es sollte nach dem Aufwärmen immer der erste Trainingsfokus sein.

Das Trainingsvolumen wird an Fußkontakten gemessen und sollte mit niedrigem Volumen beginnen (60-100 Kontakte pro Einheit) und sich langsam steigern (max. 150) – max. 2 Einheiten pro Woche.

Sprünge sollten immer im ermüdungsfreien Zustand erfolgen – ausreichende Pausen zwischen Sprungserien sind somit entscheidend.

2. Bankdrücken



Trainingsfrequenz, also die Häufigkeit mit der man trainiert, ist ein entscheidender Faktor für Fortschritt.

Warum nicht bei jeder Übung, bei der man sich steigern will, einfach die Übung immer häufiger und noch häufiger machen? Ganz einfach: Die Übungsfrequenz ist durch individuelle Regenerationskapazität, basierend auf Schlaf, Lifestyle und Ernährung, sowie dem aktuellen Trainingsstatus limitiert.

Insbesondere die Schultern oder Ellbogen werden sich relativ schnell unangenehm bemerkbar machen. Die Ursache dafür liegt in der geringeren Toleranz für Trainingsvolumen des Oberkörpers im Vergleich zum Unterkörper. Ebenso sind die Schultern recht anfällig für Überlastungsprobleme und Verletzungen.

Ein Weg um die Leistung im Bankdrücken zu erhöhen, ist die Frequenz auf dreimal pro Woche zu erhöhen. Dies ist immer noch eine sehr hohe Trainingsfrequenz und es bedarf daher einiger Anpassungen, damit ein solches Programm auch in der Praxis funktioniert.

Es muss das sogenannte „Pattern-Overload-Syndrom“ vermieden werden. Dies wird mit einem Wechsel der Variante des Bankdrückens in jeder Trainingseinheit erreicht. Dies verringert auch die Wahrscheinlichkeit, dass es zu Schmerzen oder sogar Verletzungen der dort beteiligten Muskeln, Sehnen und Bänder kommt.

Tipps und Hinweise zum Bankdrücken:

Steigere das Gewicht von Satz zu Satz auf einen schweren Satz pro Training.

Steigere diesen schweren Satz von Training zu Training immer entweder um mindestens eine Wiederholung oder um Gewicht.

Notiere das verwendete Gewicht für jeden Satz in jedem Training.

Achte auf eine gute Technik.

Ausreichendes Aufwärmen ist Grundvoraussetzung.

3. Pendellauf



Der Pendellauf ist eine komplexe Aufgabe. Neben einer guten Koordination (Aufnehmen / Ablegen des Seils am Boden in Bewegung), sind vor allem die Fähigkeit eines schnellen und ökonomischen Richtungswechsels sowie die wiederholte Sprintfähigkeit entscheidend. Kurz gesagt, man muss in der Lage sein, koordiniert zu beschleunigen und abzubremesen.

Um die Laufzeiten beim Pendellauf zu steigern, muss das schwächste Glied in der Komplexbewegung identifiziert werden. Liegt es an den wiederkehrenden Sprints (Repeated Sprint Ability), an einem ineffizienten Richtungswechsel oder wird zu viel Zeit beim Aufnehmen und Ablegen des Seils auf der Strecke gelassen.

Tipps und Hinweise zum Pendellauf:

Es ist empfehlenswert, zuerst die schwächsten Einzelkomponenten zu trainieren bzw. die Bewegungsabläufe zu optimieren und dann die Aufgabe „Pendellauf“ wieder als Gesamtübung zusammensetzen.

Um Verletzungen insbesondere bei den Sprints und Richtungswechseln vorzubeugen, sollte sich gründlich aufgewärmt werden.

4. Cooper-Test



Bei einem größeren Defizit empfiehlt sich eine Vorbereitungszeit von 8-10 Wochen. Ideal wären bis zu 3 Laufeinheiten pro Woche und mind. 1 Tag Pause zwischen den Läufen.

Der Fokus sollte dabei mehr auf Intervall- und Tempoläufen liegen. Diese Einheiten bringen am Testtag die sog. „Tempohärte“ und erhöhen das Lauftempo.

Intervall: 1x pro Woche

Die Laufstrecke des Intervalls sollte zwischen 600 m und 1.000 m liegen. Es empfehlen sich 6 Intervalle bei einer Geschwindigkeit von unter 4 Minuten pro Kilometer.

Nach ca. 15 Minuten Aufwärmen (Aktivierung, Einlaufen, Lauf-ABC) folgt das erste Intervall. Zwischen den Intervallen sollte eine Geh- oder Trab-Pause erfolgen.

Zum Abschluss 10 Minuten Auslaufen und die Regeneration einleiten (z.B. Dehnprogramm).

Einmal pro Woche ist ein **Grundlagenausdauerlauf** im „Wohlfühltempo“ sinnvoll. Hier sollte eine Strecke von ca. 8-10 km bei ca. 76-80% der maximalen Herzfrequenz gelaufen werden. Die Streckenlänge kann wöchentlich gerne variieren.

Ebenso steht ein **Tempolauf** einmal pro Woche auf dem Programm. Dieser sollte bei einem Herzfrequenzbereich von ca. 81-85% der max. Herzfrequenz erfolgen. Die Strecke ist deutlich kürzer (ca. 4-6 km) als beim Dauerlauf, da der Schwerpunkt dieser Einheit auf dem Tempo liegt.

Tipps und Hinweise zum Cooper-Test:

In der letzten Woche vor dem Testtag sollten die Intensität und die Umfänge reduziert werden, um bestmöglich regeneriert beim Test an den Start gehen zu können.

Auch am Testtag ist ein Aufwärmen sinnvoll und notwendig.

Die Nutzung einer Lauf-Uhr / eines Herzfrequenzmessers ist sowohl in der Vorbereitung als auch beim Test sehr sinnvoll.