

TRAININGSPLANEMPFEHLUNG

VORBEREITUNGSZEIT: 3 MONATE

VERDÄCHTIG-GUTE-JOBS.DE

      @polizeisachsen

GRUNDSÄTZLICHE HINWEISE



- bei gesundheitlichen Bedenken oder bestehenden Risiken ist es ratsam, vor Trainingsbeginn mit einem Arzt ein gesundheitliches Aufklärungsgespräch über das beabsichtigte Training zu führen
 - der Einstieg in den Trainingsplan ist variabel und individuell je nach Leistungsniveau zu wählen
 - der Umfang der Zyklen ist ebenfalls variabel, da die Anpassungsdauer des Organismus individuell unterschiedlich sein kann
 - die Intensität sowie die Dichte der Trainingseinheiten sollten nicht überschritten werden, um einem Übertraining und Verletzungen durch zu hohe Reize und fehlende Erholungsphasen vorzubeugen
 - genaues Training nach Herzfrequenz ist für den Einstieg nicht zu empfehlen
 - eine Puls-Uhr ist dennoch hilfreich, um die Erholung des Herz-Kreislauf-Systems besser einschätzen zu können
- | | | |
|-----------------|---------------------------|-----------------------|
| normale Atmung: | Ruhepulsbereich | 60 - 80 HF |
| erhöhte Atmung: | aerobe Belastung | 120 - 140 HF |
| schwere Atmung: | Übergang aerob zu anaerob | 150 - 180 HF |
| Atemnot: | anaerober Bereich | max. HF (220 - Alter) |



GRUNDSÄTZLICHE HINWEISE



I Erwärmung

- I kurze allgemeine Erwärmung durch Einlaufen (Ziel: Aktivierung Herz-Kreislauf-System)
- I kurzes dynamisches Mobilisieren der wichtigsten Gelenke
 - I Sprunggelenk, Kniegelenk, Hüftgelenk, Wirbelsäule
- I Lauf-ABC
 - I maximal drei bis fünf Übungen, um die Herzfrequenz und die Körpertemperatur zu erhöhen sowie weiterhin den Körper auf die anstehende Belastung vorzubereiten

I Cool-down

- I lockeres Auslaufen/Gehen
- I Dehnen der beanspruchten Muskulatur
- I Faszien-Massage an trainingsfreien Tagen



TRAININGSPLAN



Zyklus	Dauer	Häufigkeit (pro Woche)	Tag	Dauer	Methode	Intensität
1	4 Wochen	2 - 3	1	20 - 30 min	extensive Dauermethode Dauerbelastung (50 %)	120 - 140 HF/ erhöhte Atmung, Sprechen möglich
			2	20 min	extensive Intervallmethode: 2 min Belastung (60 %) 1 min Geh Pause 6 Wiederholungen	130 - 150 HF/ erhöhte Atmung, Sprechen erschwert Wiedereinstieg in die Belastung bei 120 HF
			3 (optional, wenn Tag 1 und 2 gut laufen)	20 - 30 min	extensive Intervallmethode: 4 min Belastung (60 %) 90 sek Gehpause 5 Wiederholungen	130 - 150 HF/ erhöhte Atmung, Sprechen erschwert Wiedereinstieg in die Belastung bei 120 HF
2	4 - 6 Wochen	3	1	30 - 40 min	extensive Dauermethode Dauerbelastung (50 - 60 %)	130 - 150 HF/ erhöhte Atmung, Sprechen möglich
			2	20 - 30 min	extensive Intervallmethode: 4 min Belastung (60 %) 1 min Pause (50 %) 5 Wiederholungen	130 - 150 HF/ erhöhte Atmung, Sprechen erschwert leichtes Joggen, Wiedereinstieg in die Belastung bei 120 HF
			3	15 - 20 min	intensive Dauermethode Dauerbelastung (60 %)	140 - 160 HF/ Atmung erschwert



TRAININGSPLAN

Zyklus	Dauer	Häufigkeit (pro Woche)	Tag	Dauer	Methode	Intensität
3	4 - 6 Wochen	3	1	30 min	intensive Dauermethode Dauerbelastung (60 %)	140 - 160 HF/ Atmung erschwert
			2	15 - 20 min	intensive Intervallmethode: 2-3 min Belastung (70 - 80%) 1 min Pause (50 %) 5 Wiederholungen	150 - 180 HF/ Atmung schwer 120 - 140 HF/ Wiedereinstieg in Belastung bei 120 HF, Atmung beruhigt
			3	20 - 30 min	intensive Intervallmethode: 5 min Belastung (70 - 80 %) 2 min Pause (50 %) 4 Wiederholungen	150 - 180 HF/ Atmung schwer 120 - 140 HF/ Wiedereinstieg in Belastung bei 120 HF, Atmung beruhigt
4	1 Woche vor dem Test	2	1	12 min	12 min -Test mit maximaler Belastung	max. Tempo
			2	30 - 40 min	intensive Dauermethode Dauerbelastung (60 %)	140 - 160 HF/ Atmung erschwert

