Lernplan: 8 Wochen bis zum Einstellungstest

Wochenplan zum Ausdrucken und Abhaken

Woche	Schwerpunkt schriftlich	Sport	Erledigt
1	Standortbestimmung, Testsimulation, Deutsch Grundlagen	3x lockeres Laufen 20 Minuten	
2	Rechtschreibung und Diktat, Wortschatz	2x Laufen, 1x Kraft (Rumpf)	
3	Mathematik: Dreisatz, Prozent, Textaufgaben	2x Intervalle, 1x Kraft	
4	Logik: Zahlenreihen, Analogien, Matrizen	3x Training, erster Cooper-Test	
5	Merkfähigkeit und Konzentration	2x Laufen, 1x Zirkeltraining	
6	Allgemeinwissen, Recht und Politik	3x Training, Technik Pendellauf	
7	Vorstellungsgespräch und Assessment-Center üben	2x Training, Regeneration	
8	Komplette Prüfungssimulation, Schwächen wiederholen	locker halten, Tapering	

Tägliche Routine (30 bis 45 Minuten)

- 10 Minuten Wiederholung der Fehler vom Vortag
- 20 Minuten neuer Testbereich mit Zeitlimit
- 5 Minuten Merk- oder Konzentrationsübung
- 1x pro Woche eine vollständige Simulation unter Prüfungsbedingungen

Checkliste Unterlagen

- Lebenslauf und Anschreiben aktuell
- Schulzeugnisse und Nachweise als PDF
- Sportabzeichen oder Schwimmnachweis, falls gefordert
- Führerschein, Impfnachweise, erweitertes Führungszeugnis

polizei-eignungstest.de - kostenloses Übungsmaterial für den Polizei-Einstellungstest 2026. Alle Angaben sind eine Orientierung und ersetzen nicht die offizielle Ausschreibung der Behörde.