Sporttest-Checkliste für die Polizei

Vorbereitung, Trainingsplan und Ablauf am Testtag · polizei-aufnahmetest.de

Jede Landespolizei und die Bundespolizei legen eigene Disziplinen und Grenzwerte fest. Diese Checkliste hilft dir beim Training, verbindlich ist immer die Ausschreibung deiner Behörde.

8 Wochen vorher

- ☐ Ausschreibung der Behörde lesen und die genauen Disziplinen notieren
- ☐ Ausgangswerte messen: 12-Minuten-Lauf, Liegestütze, Klimmzüge, Sprint
- ☐ Trainingsplan mit 3 Einheiten pro Woche festlegen
- ☐ Sportarzttermin oder Gesundheitscheck einplanen

Wochenplan

Tag	Inhalt	Dauer
Montag	Ausdauer: lockerer Dauerlauf	30 bis 40 Minuten
Mittwoch	Kraft: Liegestütze, Klimmzüge, Rumpf, Kniebeugen	40 Minuten
Freitag	Intervalle: 6 mal 400 Meter mit Trabpause	35 Minuten
Sonntag	Aktive Erholung: Radfahren, Schwimmen, Dehnen	30 Minuten

Eigene Werte eintragen

Disziplin	Woche 1	Woche 4	Woche 8	Ziel
12-Minuten-Lauf (Meter)				
Liegestütze (Anzahl)				
Klimmzüge (Anzahl)				
Sprint 20 Meter (Sekunden)				
Standweitsprung (Meter)				

Woche vor dem Test

- ☐ Belastung reduzieren, letzte harte Einheit spätestens 4 Tage vorher
- ☐ Schlaf auf mindestens 7 bis 8 Stunden bringen
- ☐ Sportkleidung, Hallenschuhe und Laufschuhe bereitlegen
- ☐ Anfahrt und Ankunftszeit prüfen, Puffer von 30 Minuten einplanen

Am Testtag

- ☐ Leichtes Frühstück 2 bis 3 Stunden vorher, danach nur noch Wasser
- ☐ Einladung, Ausweis und ärztliche Bescheinigung mitnehmen
- ☐ 15 Minuten eigenes Aufwärmen, Fokus auf Beine und Schultergürtel
- ☐ Bei jeder Disziplin auf saubere Ausführung achten, sonst zählt der Versuch nicht

---

Kostenloses Übungsmaterial von polizei-aufnahmetest.de. Unabhängiges Angebot, keine Verbindung zur Polizei, zur Bundespolizei oder anderen Behörden. Alle Angaben sind Orientierungswerte, verbindlich ist die Ausschreibung deiner Behörde. Mehr als 2.400 Übungsfragen gibt es in der App Polizei-Einstellungstest 2026.