



Préparation physique pour l'Ecole de Police

ZESUMME FIR IECH

WWW.POLICE.LU

POLICE
LËTZEBUERG 

ENTRAÎNEMENT MPS (MOTRICITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE)

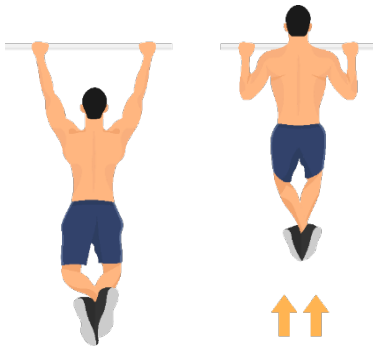
1. RELEASE PUSH-UPS



Hommes : 35x/min

Femmes : 25x/min

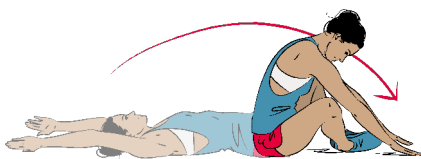
2. TRACTIONS



Hommes : tenir 40 sec.

Femmes : tenir 20 sec.

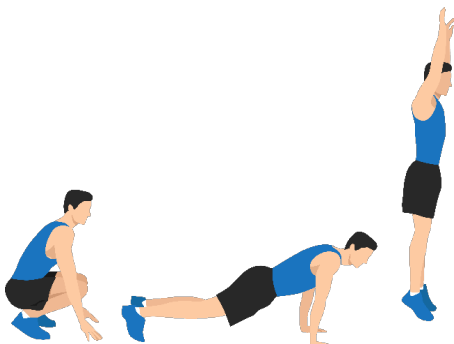
3. SITUPS CROSSFIT



Hommes : 60x/2min

Femmes : 50x/2min

4. BURPEES



45 sec.

Hommes : 35x/min

Femmes : 30x/min

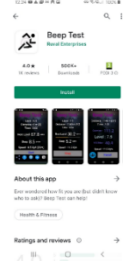
ENTRAÎNEMENT « BEEPTEST »

1. TÉLÉCHARGER L'APP « BLEEP TEST» (IPHONE) OU « BEEP TEST » (ANDROID)

IOS



ANDROID

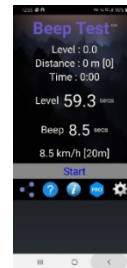


2. CHOISIR « STANDARD BLEEP TEST » DANS LA RUBRIQUE « SCRIPT »

IOS

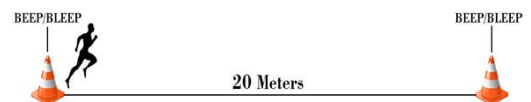


ANDROID



3. ENTRAÎNEMENT ENTRE DEUX LIMITES À 20 MÈTRES DE DISTANCE

Toujours toucher les limites avant le beep, respectivement si on arrive avant le beep, attendre le beep pour continuer (surtout au début lors des vitesses inférieures).



4. OBJECTIF MINIMAL AVANT LE DÉBUT DE L'EP

- Hommes : Level 12.0
- Femmes : Level 9.0

PLAN D'ENTRAÎNEMENT VISÉ SUR 6 SEMAINES

1. POUR CANDIDATS FÉMININS

Temps visé sur 10 km : 59 minutes (légende des symboles à la fin du document)

1. Woche (37 km)			
Tag	Art	Training	Ca. km*
Mo	-	-	-
Di		DL 60 Min. (70-75% mHf)	8
Mi	-	-	-
Do	→	Tempolauf 5km, 6:30/km (85% mHf)	10
Fr	-	-	-
Sa		DL 50 Min. (75% mHf)	7
So	✗	IgDL 90 Min. (70% mHf)	12
3. Woche (40 km)			
Tag	Art	Training	Ca. km*
Mo	-	-	-
Di		DL 60 Min. (70-75% mHf)	8
Mi	-	-	-
Do	→	Tempolauf 6km, 6:30/km (85% mHf)	11
Fr	-	-	-
Sa		DL 50 Min. (75% mHf)	7
So	✗	IgDL 100 Min (70% mHf)	14
5. Woche (36 km)			
Tag	Art	Training	Ca. km*
Mo	-	-	-
Di		DL 60 Min. (70-75% mHf)	8
Mi	-	-	-
Do	●	4 x 1000m in 5:55 Min. (400 m Trabpause)	11
Fr	-	-	-
Sa		DL 50 Min. (75% mHf)	7
So	✗	IgDL 75 Min (70% mHf)	10

2. Woche (38 km)			
Tag	Art	Training	Ca. km*
Mo	-	-	-
Di		DL 60 Min. (70-75% mHf)	8
Mi	-	-	-
Do	●	6 x 400m in 2:20 Min. (200 m Trabpause)	9
Fr	-	-	-
Sa		DL 50 Min. (75% mHf)	7
So	✗	IgDL 100 Min (70% mHf)	14
4. Woche (37 km)			
Tag	Art	Training	Ca. km*
Mo	-	-	-
Di		DL 60 Min. (70-75% mHf)	8
Mi	-	-	-
Do	●	3 x 1000m in 5:55 Min. (400 m Trabpause)	10
Fr	-	-	-
Sa		DL 50 Min. (75% mHf)	7
So	✗	IgDL 90 Min (70% mHf)	12
6. Woche (33 km)			
Tag	Art	Training	Ca. km*
Mo	-	-	-
Di	●	8 x 400m in 2:20 Min. (200 m Trabpause)	10
Mi	-	-	-
Do		DL 40 Min (75% mHf). Stg	6
Fr	-	-	-
Sa		DL 20 Min. (70% mHf)	3
So	→	Wettkampf über 10 km (Zielzeit 59 Min.)	14

2. POUR CANDIDATS MASCULINS

Temps visé sur 10km : 54 minutes (légende des symboles à la fin du document)

1. Woche (44 km)			
Tag	Art	Training	Ca km*
Mo		-	-
Di		DL 60 Min. (75% mHf)	9
Mi		-	-
Do	→	Tempolauf 6km, 6:00/km (85% mHf)	11
Fr		-	-
Sa		DL 60 Min. (75% mHf)	7
So	✗	DL 105 Min (70% mHf)	15
3. Woche (47 km)			
Tag	Art	Training	Ca km*
Mo		-	-
Di	●	3 x 1000m in 5:20 Min. (400 m Trabpause)	10
Mi		-	-
Do	→	Tempolauf 6km, 6:00/km (85% mHf)	11
Fr		-	-
Sa		DL 60 Min. (75% mHf)	9
So	✗	lgDL 120 Min (70% mHf)	17
5. Woche (47 km)			
Tag	Art	Training	Ca km*
Mo		-	-
Di	●	5 x 1000m in 5:20 Min. (400 m Trabpause)	12
Mi		-	-
Do	→	Tempolauf 6km, 6:00/km (85% mHf)	11
Fr		-	-
Sa		DL 60 Min. (75% mHf)	9
So	✗	DL 105 Min (70% mHf)	15

2. Woche (46 km)			
Tag	Art	Training	Ca km*
Mo		-	-
Di	●	6 x 400m in 2:07 Min. (200 m Trabpause)	9
Mi		-	-
Do	→	Tempolauf 6km, 6:00/km (85% mHf)	11
Fr		-	-
Sa		DL 60 Min. (75% mHf)	9
So	✗	DL 120 Min (70% mHf)	17
4. Woche (48 km)			
Tag	Art	Training	Ca km*
Mo		-	-
Di	●	4 x 1000m in 5:20 Min. (400 m Trabpause)	11
Mi		-	-
Do	→	Tempolauf 6km, 6:30/km (85% mHf)	11
Fr		-	-
Sa		DL 60 Min. (75% mHf)	9
So	✗	DL 120 Min. (70% mHf)	17
6. Woche (35 km)			
Tag	Art	Training	Ca km*
Mo		-	-
Di	●	8 x 400m in 2:07 Min. (200 m Trabpause)	10
Mi		-	-
Do	→	DL 45 Min (75% mHf), Stg	7
Fr		-	-
Sa		DL 20 Min. (70% mHf)	3
So	→	Wettkampf über 10 km (Zielzeit 54 Min.)	15

LÉGENDE

% mHf Prozent der maximalen
 Herzfrequenz

DL Dauerlauf

Stg Steigerungsläufe



IgDL = langer Dauerlauf



Tempolauf oder Wettkampf



Intervalltraining

* Bei Wettkämpfen und Tempoeinheiten
sind bei den Tageskilometern
Kilometer für langsames Ein- und
Auslaufen mit einberechnet.

Pour toute question, veuillez-vous adresser à :

ALFF Jérôme : jerome.alff@education.lu

ou

MENEGUZ Patrick : patrick.meneguz@education.lu