

Trainingsempfehlungen für den sportlichen Einstellungstest bei der Berufsfeuerwehr Nürnberg.

Diese Empfehlungen richten sich an Bewerberinnen für die Ausbildungen 112- klassisch, 112-direkt Handwerk, 112-direkt Notfall, 112-direkt Leitstelle für die Qualifikationsebenen QE 2.

Ziel ist eine gezielte Vorbereitung auf die sportlichen Anforderungen im Auswahlverfahren.

3000 m Lauf / Pendellauf

- **Trainingsformen:** Dauerlauf, Intervallläufe, Berg- & Treppenläufe, Fahrtenspiel
- **Wochenplan:** 2–3 Laufeinheiten pro Woche, Fokus auf langsame Dauerläufe + 1 Tempolauf
- **Tempotraining:** Fahrtenspiel, Tempodauerlauf (15–20 Min.), Steigerungsläufe
- **Ablauf:**
 - 5 Min. Einlaufen + Lauf-ABC
 - Hauptteil: 30 Min. Dauerlauf oder Tempotraining
 - 10 Min. Auslaufen & Dehnen

Leitersteigen

- **Trainingsformen:** Treppenläufe, Step-Ups mit Gewicht, Treppensprünge (ein- & beidbeinig)

Wechselsprünge

- **Trainingsformen:** Rumpfstabilität (Plankvariationen), Beintraining (Kniebeugen, Seilspringen, Intervall- Wechselsprünge)

Personenrettung (Dummy ziehen)

- **Krafttraining:** Kniebeugen, Kreuzheben, Ausfallschritte, Core- & Rückentraining
- **Trainingsplan:** 2 Einheiten pro Woche, variierende Wiederholungen
- **Ergänzende Übungen:** Rudern, rumänisches Kreuzheben, Beinpresse, Crunches



Schwimmen 200 m

Seite 2 von 2

- **Techniktraining:** Wasserlage (Plankvariationen), Startsprung, Kippwende, Atem- & Tauchübungen
- **Trainingshilfen:** Flossen, Paddles, Pullbuoy
- **Schwimmeinheit:**
 - Einschwimmen (150–200 m)
 - Technikübungen (z. B. 50 m Brust/Kraul)
 - Sprints & Intervalle
 - Ausschwimmen (100–200 m)



15 m Streckentauchen

- **Atemtechnik:** Ruhig & tief atmen, CO₂-Toleranz durch Apnoe-Intervalle steigern
- **Gleitlage:** Gestreckte Körperhaltung, minimale Bewegung
- **Fortbewegung:** Ruhige Brustbeinbewegung bevorzugt
- **Training:** Schrittweise steigern (5 → 10 → 15 m), Pausen einhalten
- **Sicherheit:** Nie allein tauchen, bei Unwohlsein sofort auftauchen



Beugehang

- **Trainingsinhalte:** Griffkraft im Langhang, schräger Klimmzug im Kammgriff, Coretraining an der Stange
- **Steigerung:**
 - Hängen: bis 2 × 60 Sek.
 - Klimmzüge: bis 3 × 12 Wdh.
 - Beugehang: schrittweise bis 30 Sek. und mehr



Kasten-Bumerang-Test

- **Trainingsformen:** Pendelsprints, Rollen, Liegestütze, halbe Burpees, Coretraining
- **Zirkeltraining:** 3–5 Runden, 30 Sek. Belastung / 30 Sek. Pause pro Übung