10 - 11 männlich (2010 + 11)

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Sportkreis Wiesbaden im Landessportbund Hessen e. V.

Nachname: _____ *Vorname:* _____ *Geb.datum:* _____

Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ *Jahre* *Adresse/Telefon/Mail:* _____

Trainingsplaner 2021

Übung		Meine zu erbringenden Leistungen (s. Leistungskatalog) Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 800 m	5:05 / 4:20 / 3:35														
	Dauer- / Geländelauf	17:00 / 25:00 / 35:00														
	Schwimmen 200 m	7:00 / 6:20 / 5:10														
	Radfahren 10 km	48:30 / 41:00 / 33:30														
Kraft	Schlagball 80 gr	21,00 / 25,00 / 28,00														
	Standweitsprung	1,50 / 1,70 / 1,85														
	Gerätturnen Barren Stützschwingen	6.2.6.3														
Schnelligkeit	Laufen 50 m	10,3 /9,3 / 8,4														
	Schwimmen 25 m	36,0 / 29,0 / 22,5														
	Radfahren 200 m	35,0 / 30,5 / 26,0														
	Gerätturnen Sprungrolle	6.3.4.3														
Koordination	Hochsprung	0,85 / 0,95 / 1.05														
	Weitsprung	2,60 / 2,90 / 3,20														
	Drehwurf,3 von 4 Wertung nach Punkten	33 / 39 / 45														
	Seilspringen Grundsprung vorw. ohne Zwisch.spr	20 / 30 / 40														
	Gerätturnen Ringe, schwingen	6.4.7.3														