10 - 11 weiblich (2010 + 11)

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Sportkreis Wiesbaden im Landessportbund Hessen e. V.

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

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

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	5:20 / 4:40 / 4:00														
	Dauer- / Geländelauf	15:00 / 20:00 / 30:00														
	Schwimmen 200 m	7:20 / 6:25 / 5:30														
	Radfahren 10 km	50:30 / 43:00 / 35:30														
Kraft	Schlagball 80 gr	11,00 / 15,00 / 18,00														
	Standweitsprung	1,30 / 1,45 / 1,65														
	Gerätturnen Barren Stützschwingen	6.2.6.3														
Schnelligkeit	Laufen 50 m	11,0 /10,1 / 9,1														
	Schwimmen 25 m	39,0 / 31,5 / 25,5														
	Radfahren 200 m	37,0 / 32,0 / 27,0														
	Gerätturnen Sprungrolle	6.3.4.3														
Koordination	Hochsprung	0,80 / 0,90 / 1.00														
	Weitsprung	2,30 / 2,60 / 2,90														
	Drehwurf, 3 von 4 Wertung nach Punkten	27 / 30 / 36														
	Seilspringen Grundsprung vorw. ohne Zwisch.spr	20 / 30 / 40														
	Gerätturnen Ringe, schwingen	6.4.7.3														