14 - 15 weiblich (2006 + 2007)

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Sportkreis Wiesbaden im Landessportbund Hessen e. V.

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

Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ *Jahre* *Adresse/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	5:00 / 4:20 / 3:35														
	Dauer- / Geländelauf	30:00 / 40:00 / 50:00														
	Schwimmen 400 m	13:05 / 11:40 / 10:00														
	Radfahren 10 km	38:00 / 32:30 / 28:30														
Kraft	Wurfball 200 gr	20,00 / 24,00 / 27,00														
	Kugelstoßen 3 kg	5,50 / 6,00 / 6,50														
	Standweitsprung	1,55 / 1,70 / 1,90														
	Gerätturnen Handstand	6.2.6.5														
Schnelligkeit	Laufen 100 m	18,6 / 17,0 / 15,5														
	Schwimmen 25 m	33,0 / 27,5 / 21,5														
	Radfahren 200 m	27,0 / 24,5 / 21,5														
	Gerätturnen Grätschsprung Bod.	6.3.4.5														
Koordination	Hochsprung	0,95 / 1,05 / 1,15														
	Weitsprung	3,20 / 3,50 / 3,80														
	Schleuderball 1 kg	19,50 / 22,50 / 25,50														
	Seilspringen Kreuzdurchschlag ohne Zwisch.spr.	10 / 15 / 20														
	Gerätturnen Rolle	6.4.7.5														