16 - 17 weiblich (2004 + 2005)

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Sportkreis Wiesbaden

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	4:50 / 4:05 / 3:25														
	Dauer- / Geländelauf	45:00 / 60:00 / 75:00														
	Schwimmen 400 m	11:50 / 10:30 / 9:05														
	Radfahren 10 km	32:30 / 28:30 / 25:00														
Kraft	Wurfball 200 gr	24,00 / 27,00 / 31,00														
	Kugelstoßen 3 kg	5,75 / 6,25 / 6,75														
	Standweitsprung	1,65 / 1,80 / 2,00														
	Gerätturnen Reck Hüftaufschw.	6.2.6.6														
Schnelligkeit	Laufen 100 m	17,6 / 16,3 / 15,0														
	Schwimmen 25 m	30,5 / 25,5 / 20,0														
	Radfahren 200 m	25,0 / 22,5 / 20,0														
	Gerätturnen Sprungüberschlag.	6.3.4.6														
Koordination	Hochsprung	1,05 / 1,15 / 1,25														
	Weitsprung	3,40 / 3,70 / 4,00														
	Schleuderball 1 kg	22,00 / 25,00 / 28,00														
	Seilspringen Kreuzdurchschlag ohne Zwisch.spr.	10 / 15 / 20														
	Gerätturnen: Strecksprung mit Drehung	6.4.7.6														