18 - 19 weiblich (2002 + 2003)

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 3.000 m	20:50 / 18:50 / 16:50														
	10 km Lauf	84:40 / 78:40 / 72:40														
	Nordic-Walking 7,5 km	69:30 / 66:00 / 62:00														
	Schwimmen 800 m	24:00 / 21:10 / 18:25														
	Radfahren 20 km	57:30 / 52:00 / 46:30														
Kraft	Medizinball 2 kg	7,50 / 8,00 / 8,75														
	Kugelstoßen 4 kg	6,50 / 7,00 / 7,50														
	Steinstoßen 5 kg je 1 Wurf re + li werden addiert	10,65 / 11,25 / 11,85														
	Standweitsprung	1,65 / 1,85 / 2,05														
	Gerätturnen Reck Hüftaufschw.	6.2.6.6														
Schnelligkeit	Laufen 100 m	18,2 / 16,5 / 15,3														
	Schwimmen 25 m	29,5 / 24,0 / 18,5														
	Radfahren 200 m	24,0 / 22,0 / 19,5														
	Gerätturnen Sprungüberschlag.	6.3.4.6														
Koordination	Hochsprung	1,10 / 1,20 / 1,30														
	Weitsprung	3,40 / 3,70 / 4,00														
	Schleuderball 1 kg	23,50 / 26,50 / 29,00														
	Seilspringen Doppeldurchschlag mit/ohne Zw.	5 / 10 / 15														
	Gerätturnen: Strecksprung mit Drehung	6.4.7.6														