20 - 24 männlich (1997 - 2001)

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	17:20 / 15:20 / 13:20														
	10 km Lauf	62:30 / 56:50 / 50:00														
	Nordic-Walking 7,5 km	57:00 / 53:00 / 49:00														
	Schwimmen 800 m	22:10 / 19:30 / 16:25														
	Radfahren 20 km	46:30 / 42:00 / 37:30														
Kraft	Medizinball 2 kg	10,25 / 11,25 / 12,00														
	Kugelstoßen 7,26 kg	7,75 / 8,50 / 9,00														
	Steinstoßen 15 kg je 1 Wurf re + li werden addiert	7,70 / 8,65 / 9,55														
	Standweitsprung	2,10 / 2,30 / 2,50														
	Gerätturnen Reck Hüftaufschw.	6.2.6.6														
Schnelligkeit	Laufen 100 m	15,8 / 14,4 / 13,0														
	Schwimmen 25 m	27,0 / 22,0 / 15,5														
	Radfahren 200 m	20,0 / 17,5 / 15,0														
	Gerätturnen Sprungüberschlag	6.3.4.6														
Koordination	Hochsprung	1,35 / 1,45 / 1,55														
	Weitsprung	4,40 / 4,70 / 5,00														
	Schleuderball 1 kg	33,00 / 38,00 / 42,00														
	Seilspringen Doppeldurchschlag mit/ohne Zw.	5 / 10 / 15														
	Gerätturnen: Strecksprung mit Drehung	6.4.7.6														