20 - 24 weiblich (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	20:20 / 18:20 / 16:20														
	10 km Lauf	83:30 / 76:50 / 71:30														
	Nordic-Walking 7,5 km	66:30 / 63:00 / 59:30														
	Schwimmen 800 m	23:35 / 20:50 / 18:00														
	Radfahren 20 km	57:00 / 51:30 / 45:30														
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	10,80 / 11,40 / 12,00														
	Standweitsprung	1,60 / 1,80 / 2,00														
	Gerätturnen Reck Hüftaufschw	6.2.6.6.														
Schnelligkeit	Laufen 100 m	18,5 / 16,8 / 15,6														
	Schwimmen 25 m	29,0 / 24,0 / 18,5														
	Radfahren 200 m	24,5 / 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	24,00 / 27,00 / 29,50														
	Seilspringen Doppeldurchschlag mit/ohne Zw.	5 / 10 / 15														
	Gerätturnen: Strecksprung mit Drehung	6.4.7.6														