30 - 34 weiblich (1987-1991)

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	21:30 / 19:30 / 17:30														
	10 km Lauf	84:10 / 78:00 / 71:20														
	7,5 km Walking / Nordic Walking	67:30 / 64:00 / 60:25														
	Schwimmen 800 m	28:50 / 23:40 / 19:30														
	Radfahren 20 km	57:00 / 51:30 / 45:30														
Kraft	Medizinball 2 kg	6,50 / 7,50 / 8,50														
	Kugelstoßen 4 kg	6,25 / 6,75 / 7,25														
	Steinstoßen 5 kg je 1 Wurf re + li werden addiert	9,50 / 10,15 / 10,70														
	Standweitsprung	1,35 / 1,60 / 1,85														
	Gerätturnen Handstand	6.2.6.5														
Schnelligkeit	Laufen 100 m	19,6 / 17,8 / 16,4														
	Schwimmen 25 m	32,5 / 26,5 / 21,0														
	Radfahren 2oo m	26,0 / 23,5 / 21,5														
	Gerätturnen Grätschsprung Bod.	6.3.4.5														
Koordination	Hochsprung	1,00 / 1,10 / 1,20														
	Weitsprung	3,20 / 3,50 / 3,80														
	Schleuderball 1 kg	22,00 / 25,00 / 27,50														
	Kreuzdurchschlag ohne Zw.spr..	10 / 15 / 20														
	Gerätturnen Boden, Rolle	6.4.7.5														