40 - 44 weiblich (1977 - 1981)

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Sportkreis Wiesbaden im Landessportbund Hessen e. V.

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	22:50 / 20:40 / 18:30														
	10 km Lauf	91:20 / 81:20 / 71:40														
	7,5 km Walking / Nordic Walking	73:00 / 67:00 / 61:00														
	Schwimmen 800 m	34:00 / 27:40 / 21:20														
	Radfahren 20 km	64:00 / 55:30 / 49:30														
Kraft	Medizinball 2 kg	5,25 / 6,75 / 8,25														
	Kugelstoßen 4 kg	5,50 / 6,00 / 6,50														
	Steinstoßen 5 kg je 1 Wurf re + li werden addiert	8,60 / 9,20 / 9,85														
	Standweitsprung	1,15 / 1,40 / 1,65														
	Gerätturnen: Klimmzüge	6.2.6.4														
Schnelligkeit	Laufen 50 m	11,0 / 9,9 / 8,8														
	Schwimmen 25 m	40,0 /31,5 / 23,5														
	Radfahren 2oo m	29,0 / 25,5 / 22,5														
	Gerätturnen: Sprungüberschlag	6.3.4.4														
Koordination	Hochsprung	0,90 / 1,00 / 1,10														
	Weitsprung	3,00 / 3,30 / 3,60														
	Schleuderball 1 kg	19,50 / 22,50 / 25,00														
	Seilspringen Jogging-Step o.Zw.spr.	40 / 60 / 80														
	Gerätturnen: Rad	6.4.7.4														