50 - 54 männlich (1967 - 1971)

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	23:20 / 20:20 / 17:20														
	10 km Lauf	88:20 / 76:40 / 65:30														
	7,5 km Walking / Nordic Walking	71:00 / 64:00 / 57:30														
	Schwimmen 400 m	17:25 / 14:20 / 10:45														
	Radfahren 20 km	68:30 / 57:00 / 46:30														
Kraft	Medizinball 2 kg	6,50 / 8,50 / 10,25														
	Kugelstoßen 6 kg	6,25 / 7,00 / 8,00														
	Steinstoßen 10kg je 1 Wurf re + li werden addiert	7,95 / 9,25 / 10,55														
	Standweitsprung	1,40 / 1,70 / 2,00														
	Gerätturnen Barren schwingen	6.2.6.3														
Schnelligkeit	Laufen 50 m	10,3 / 9,1 / 8,2														
	Schwimmen 25 m	45,0 / 35,0 / 23,0														
	Radfahren 2oo m	30,0 / 24,0 / 18,0														
	Gerätturnen Sprungrolle	6.3.4.3														
Koordination	Hochsprung	1,05 / 1,15 / 1,25														
	Weitsprung	3,60 / 4,00 / 4,40														
	Schleuderball 1 kg	25,50 / 31,00 / 36,50														
	Seilspringen Grundsprung rückwärts	10 / 20 / 30														
	Gerätturnen Ringe schwingen	6.4.7.4														