8 - 9 männlich (2012+13)

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Sportkreis Wiesbaden im Landessportbund Hessen e. V.

Nachname: _____ *Vorname:* _____ *Geb.datum:* _____

Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ *Jahre* *Anschrift/Telefon:* _____

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	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 800 m	5:25 / 4:40 / 3:55																
	Dauer- / Geländelauf	12:00 / 17:00 / 23:00																
	Schwimmen 200 m	8:00 / 6:45 / 5:40																
	Radfahren 5 km	26:30 / 23:30 / 20:30																
Kraft	Schlagball 80 gr	17,00 / 20,00 / 23,00																
	Standweitsprung	1,30 / 1,50 / 1,65																
	Gerätturnen Kerze/Nackenstand	6.2.6.2																
Schnelligkeit	Laufen 30 m	7,2 / 6,4 / 5,7																
	Schwimmen 25 m	41,0 / 33,0 / 26,0																
	Radfahren 200 m	38,0 / 33,0 / 28,0																
	Gerätturnen Schrittsprung	6.3.4.2																
Koordination	Zonenweitsprung 3 von 4 Wertung nach Punkten	27 / 30 / 33																
	Drehwurf, 3 von 4 Wertung nach Punkten	21 / 27 / 33																
	Seilspringen Grundsprung vw. oder Galoppsprung	10 / 15 / 25																
	Gerätturnen Reck Hüftumschwung	6.4.7.2																