8 - 9 weiblich (2012+13)

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Sportkreis Wiesbaden im Landessportbund Hessen e. V.

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

Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ *Jahre* *Anschrift/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	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 800 m	5:35 / 4:50 / 4:10																
	Dauer- / Geländelauf	10:00 / 15:00 / 20:00																
	Schwimmen 200 m	8:00 / 7:00 / 5:55																
	Radfahren 5 km	27:00 / 24:00 / 21:00																
Kraft	Schlagball 80 gr	9,00 / 12,00 / 15,00																
	Standweitsprung	1,15 / 1,30 / 1,50																
	Gerätturnen Kerze/Nackenstand	6.2.6.2																
Schnelligkeit	Laufen 30 m	7,4 / 6,6 / 5,7																
	Schwimmen 25 m	42,0 / 34,0 / 28,0																
	Radfahren 200 m	41,0 / 36,0 / 31,0																
	Gerätturnen Schrittsprung	6.3.4.2																
Koordination	Zonenweitsprung 3 von 4 Wertung nach Punkten	24 / 27 / 30																
	Drehwurf, 3 von 4 Wertung nach Punkten	18 / 21 / 27																
	Seilspringen Grundsprung vw. oder Galoppsprung	10 / 15 / 25																
	Gerätturnen Reck Hüftumschwung	6.4.7.2																