60 - 64 weiblich (1957 - 1961)

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	26:30 / 23:30 / 20:30														
	10 km Lauf	102:50 / 90:50 / 78:50														
	7,5 km Walking / Nordic Walking	82:30 / 74:30 / 67:30														
	Schwimmen 400 m	19:00 / 15:35 / 12:10														
	Radfahren 20 km	74:00 / 65:00 / 57:00														
Kraft	Medizinball 2 kg	3,75 / 5,50 / 7,25														
	Kugelstoßen 3 kg	4,75 / 5,50 / 6,25														
	Steinstoßen 3 kg je 1 Wurf re + li werden addiert	9,05 / 9,90 / 10,70														
	Standweitsprung	0,95 / 1,20 / 1,45														
	Geräteturnen Kerze/Nackenstand	6.2.6.2														
Schnelligkeit	Laufen 50 m	12,6 / 11,4 / 10,2														
	Schwimmen 25 m	54,5 / 44,5 / 32,5														
	Radfahren 2oo m	35,0 / 30,0 / 25,0														
	Geräteturnen Boden Schrittsprung	6.3.4.2														
Koordination	Hochsprung	0,75 / 0,85 / 0,95														
	Weitsprung	2,40 / 2,80 / 3,20														
	Schleuderball	14,50 / 18,00 / 21,00														
	Seilspringen Grundsprung vorwärts ohne Zw.spr.	10 / 20 / 30														
	Geräteturnen Reck Hüftumschw.	6.4.7.2														