75 - 79 weiblich (1942 - 1946)

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	28:30 / 25:30 / 22:30														
	10 km Lauf	115:20 / 103:20 / 91:20														
	7,5 km Walking / Nordic Walking	92:30 / 81:30 / 74:30														
	Schwimmen 200 m	10:15 / 8:20 / 6:30														
	Radfahren 20 km	81:30 / 70:30 / 63:00														
Kraft	Medizinball 2 kg	3,25 / 4,75 / 6,50														
	Kugelstoßen 2 kg	4,25 / 5,25 / 6,25														
	Steinstoßen 3 kg je 1 Wurf re + li werden addiert	7,40 / 8,30 / 9,10														
	Standweitsprung	0,90 / 1,15 / 1,35														
	Gerätturnen Schulterstand	6.2.6.1														
Schnelligkeit	Laufen 50 m	13,5 / 12,3 / 11,1														
	Schwimmen 25 m	61,0 / 50,0 / 38,0														
	Radfahren 2oo m	39,0 / 33,0 / 27,5														
	Gerätturnen Sprunghocke	6.3.4.1														
Koordination	Hochsprung	0,65 / 0,75 / 0,85														
	Weitsprung	1,80 / 2,20 / 2,60														
	Schleuderball	12,00 / 15,50 / 18,50														
	Seilspringen Grundsprung vorwärts o. Galopp	8 / 14 / 18														
	Gerätturnen Schwebebalken	6.4.7.1														