90 + weiblich (1931 + älter)

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	32:30 / 29:30 / 26:30														
	10 km Lauf	136:30 / 124:30 / 112:30														
	7,5 km Walking / Nordic Walking	110:20 / 96:00 / 87:00														
	Schwimmen 200 m	10:45 / 8:55 / 7:20														
	Radfahren 20 km	93:00 / 83:00 / 72:30														
Kraft	Medizinball 2 kg	2,75 / 4,25 / 5,50														
	Kugelstoßen 2 kg	3,25 / 4,25 / 5,00														
	Steinstoßen 3 kg je 1 Wurf re + li werden addiert	6,10 / 7,00 / 7,80														
	Standweitsprung	0,80 / 1,00 / 1,20														
	Gerätturnen Schulterstand	6.2.6.1														
Schnelligkeit	Laufen 50 m	17,1 / 15,9 / 14,8														
	Schwimmen 25 m	66,5 / 54,5 / 42,5														
	Radfahren 2oo m	44,5 / 38,0 / 31,5														
	Gerätturnen Sprunghocke	6.3.4.1														
Koordination	Hochsprung	0,55 / 0,60 / 0,65														
	Weitsprung	1,10 / 1,50 / 1,90														
	Schleuderball 1 kg	7,5 / 11,00 / 14,00														
	Seilspringen Grundsprung vorwärts o. Galopp	4 / 6 / 8														
	Gerätturnen Schwebebalken	6.4.7.1														