# 10 - 11 weiblich (2015 + 2014)

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Sportkreis Wiesbaden im Landessportbund Hessen e. V.

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

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

Schwimmen: _____

# Trainingsplaner 2025

| | 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 800 m | 5:20 / 4:40 / 4:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Dauer- / Geländelauf | 15:00 / 20:00 / 30:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Schwimmen 200 m | 7:20 / 6:25 / 5:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Radfahren 10 km | 50:30 / 43:00 / 35:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kraft | Schlagball 80 gr | 11,00 / 15,00 / 18,00 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Medizinball 1 kg | 5,00 / 6,00 / 7,00 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Standweitsprung | 1,30 / 1,45 / 1,65 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Gerätturnen Barren Stützschwingen | 6.2.7.3 | | | | | | | | | | | | | | |
| Schnelligkeit | Laufen 50 m | 11,0 /10,1 / 9,1 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Schwimmen 25 m | 39,0 / 31,5 / 25,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Radfahren 200 m | 37,0 / 32,0 / 27,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Gerätturnen Sprungrolle | 6.3.4.3 | | | | | | | | | | | | | | |
| Koordination | Hochsprung | 0,80 / 0,90 / 1.00 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Weitsprung | 2,30 / 2,60 / 2,90 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Drehwurf, 3 von 4<br>Wertung nach Punkten | 27 / 30 / 36 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Seilspringen<br>Grundsprung vorw. ohne Zwisch.spr | 20 / 30 / 40 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Gerätturnen Ringe, schwingen | 6.4.7.3 | | | | | | | | | | | | | | |