6 - 7 männlich (2018 + 2019)

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Sportkreis Wiesbaden im Landessportbund Hessen e. V.

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

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

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	5:40 / 5:00 / 4:15														
	Dauer- / Geländelauf	10:00 / 15:00 / 20:00														
	Schwimmen 200 m	9:00 / 7:20 / 6:10														
Kraft	Schlagball 80 gr	12,00 / 15,00 / 17,00														
	Medizinball 1 kg	2,50 / 3,50 / 4,50														
	Standweitsprung	1,15 / 1,35 / 1,50														
	Gerätturnen Kopfstand	6.2.7.1														
Schnelligkeit	Laufen 30 m	7,7 / 6,8 / 6,0														
	Schwimmen 25 m	46,0 / 38,0 / 30,0														
	Gerätturnen Sprungaufhocken	6.3.4.1														
Koordination	Zonenweitsprung 3 von 4 Wertung nach Punkten	18 / 21 / 24														
	Drehwurf, 3 von 4 Wertung nach Punkten	15 / 18 / 24														
	Seilspringen Grundsprung vw. oder Galoppspr.	10 / 15 / 25														
	Gerätturnen Schwebebalken	6.4.7.1														