6 - 7 weiblich (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	8:00 / 12:00 / 17:00														
	Schwimmen 200 m	9:00 / 7:40 / 6:20														
Kraft	Schlagball 80 gr	6,00 / 9,00 / 12,00														
	Medizinball 1 kg	2,50 / 3,50 / 4,50														
	Standweitsprung	1,05 / 1,25 / 1,40														
	Gerätturnen Kopfstand	6.2.7.1														
Schnelligkeit	Laufen 30 m	8,0 / 7,1 / 6,3														
	Schwimmen 25 m	46,5 / 38,5 / 30,5														
	Gerätturnen Sprungaufhocken	6.3.4.1														
Koordination	Zonenweitsprung 3 von 4 Wertung nach Punkten	18 / 21 / 24														
	Drehwurf, 3 von 4 Wertung nach Punkten	12 / 15 / 21														
	Seilspringen Grundsprung vw. oder Galoppsp	10 / 15 / 25														
	Gerätturnen Schwebebalken	6.4.7.1														