8 - 9 weiblich (2017 + 2016)

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	5:35 / 4:50 / 4:10														
	Dauer- / Geländelauf	10:00 / 15:00 / 20:00														
	Schwimmen 200 m	8:00 / 7:00 / 5:55														
	Radfahren 5 km	27:00 / 24:00 / 21:00														
Kraft	Schlagball 80 gr	9,00 / 12,00 / 15,00														
	Medizinball 1 kg	3,00 / 4,00 / 5,00														
	Standweitsprung	1,15 / 1,30 / 1,50														
	Gerätturnen Kerze/ Nackenstand	6.2.7.2														
Schnelligkeit	Laufen 30 m	7,4 / 6,6 / 5,7														
	Schwimmen 25 m	42,0 / 34,0 / 28,0														
	Radfahren 200 m	41,0 / 36,0 / 31,0														
	Gerätturnen Schrittsprung	6.3.4.2														
Koordination	Zonenweitsprung 3 von 4 Wertung nach Punkten	24 / 27 / 30														
	Drehwurf, 3 von 4 Wertung nach Punkten	18 / 21 / 27														
	Seilspringen Grundsprung vw. oder Galoppsprung	10 / 15 / 25														
	Gerätturnen Reck Hüftumschwung	6.4.7.2														