12 - 13 männlich (2012 + 2013)

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	4:45 / 4:00 / 3:15														
	Dauer- / Geländelauf	25:00 / 35:00 / 45:00														
	Schwimmen 400 m	13:30 / 11:30 / 9:45														
	Radfahren 10 km	43:00 / 37:00 / 31:30														
Kraft	Wurfball 200 gr	26,00 / 30,00 / 33,00														
	Kugelstoßen 3 kg	6,25 / 6,75 / 7,25														
	Standweitsprung	1,70 / 1,90 / 2,05														
	Gerätturnen Reck Klimmzüge	6.2.7.4														
Schnelligkeit	Laufen 50 m	9,7 / 8,9 / 8,1														
	Schwimmen 25 m	33,0 / 27,0 / 21,0														
	Radfahren 200 m	29,5 / 26,0 / 22,5														
	Gerätturnen Sprungüberschlag	6.3.4.4														
Koordination	Hochsprung	0,95 / 1,05 / 1,15														
	Weitsprung	3,20 / 3,50 / 3,80														
	Schleuderball 1 kg	19,50 / 24,00 / 27,50														
	Seilspringen Grundsprung rückwärts ohne Zw.spr.	10 / 20 / 30														
	Gerätturnen Rad/Überschlag	6.4.7.4														