14 - 15 männlich (2010 + 2011)

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	4:20 / 3:40 / 3:00														
	Dauer- / Geländelauf	35:00 / 45:00 / 60:00														
	Schwimmen 400 m	12:00 / 10:15 / 8:50														
	Radfahren 10 km	32:00 / 28:00 / 24:00														
Kraft	Wurfball 200 gr	30,00 / 34,00 / 37,00														
	Kugelstoßen 4 kg	7,00 / 7,50 / 8,00														
	Standweitsprung	1,90 / 2,05 / 2,25														
	Gerätturnen Handstand	6.2.7.5														
Schnelligkeit	Laufen 100 m	17,0 / 15,4 / 14,1														
	Schwimmen 25 m	31,0 / 25,5 / 20,0														
	Radfahren 200 m	24,0 / 21,5 / 19,0														
	Gerätturnen Grätschsprung Bod.	6.3.4.5														
Koordination	Hochsprung	1,10 / 1,20 / 1,30														
	Weitsprung	3,80 / 4,10 / 4,40														
	Schleuderball 1 kg	23,50 / 28,00 / 32,00														
	Seilspringen Kreuzdurchschlag ohne Zwisch.spr.	10 / 15 / 20														
	Gerätturnen Rolle auf Kästen	6.4.7.5														