45 - 49 weiblich (1976 + 1980)

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 3.000 m	23:50 / 21:30 / 18:50														
	10 km Lauf	95:20 / 83:10 / 72:50														
	Walking/ Nordic-Walking 7,5 km	75:30 / 69:00 / 63:00														
	Schwimmen 800 m	35:20 / 29:00 / 21:30														
	Radfahren 20 km	67:00 / 58:30 / 51:30														
Kraft	Medizinball 2 kg	6,00 / 8,50 / 9,50														
	Kugelstoßen 4 kg	5,25 / 5,75 / 6,25														
	Steinstoßen 5 kg jew. bester Stoß re + li werden addiert	8,30 / 8,95 / 9,70														
	Standweitsprung	1,10 / 1,35 / 1,60														
	Gerätturnen Klimmzüge (Standard)	6.2.7.4														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	6 / 9 / 14														
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	22 / 31 / 41														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	11 / 17 / 23														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 2 / 5														
Schnelligkeit	Laufen 50 m	11,5 / 10,3 / 9,1														
	Schwimmen 25 m	44,0 / 35,0 / 25,0														
	Radfahren 200 m	30,5 / 27,0 / 23,0														
	Gerätturnen: Sprungüberschlag	6.3.4.4														
Koordination	Hochsprung	0,90 / 1,00 / 1,10														
	Weitsprung	2,80 / 3,20 / 3,50														
	Schleuderball 1 kg	18,50 / 21,50 / 24,00														
	Seilspringen Laufschritt /Jogging-Step	40 / 60 / 80														
	Gerätturnen: Rad	6.4.7.4														