55 - 59 weiblich (1966 - 1970)

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Sportkreis Wiesbaden

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	25:50 / 22:50 / 19:50														
	10 km Lauf	100:10 / 88:10 / 76:10														
	Walking/Nordic-Walking 7,5 km	80:00 / 73:00 / 66:00														
	Schwimmen 400 m	18:35 / 15:20 / 11:55														
	Radfahren 20 km	71:30 / 63:00 / 55:30														
Kraft	Medizinball 2 kg	5,50 / 7,50 / 9,00														
	Kugelstoßen 3 kg	5,00 / 5,75 / 6,50														
	Steinstoßen 3 kg jew. bester Stoß re + li werden addiert	9,40 / 10,30 / 11,10														
	Standweitsprung	0,95 / 1,25 / 1,50														
	Gerätturnen Barren Stützschwingen	6.2.7.3														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	5 / 8 / 12														
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	16 / 25 / 35														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	9 / 14 / 20														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 2 / 4														
Schnelligkeit	Laufen 50 m	12,4 / 11,2 / 9,9														
	Schwimmen 25 m	51,5 / 42,5 / 30,5														
	Radfahren 2oo m	33,5 / 29,0 / 24,0														
	Gerätturnen Sprungrolle	6.3.4.3														
Koordination	Hochsprung	0,80 / 0,90 / 1,00														
	Weitsprung	2,50 / 2,90 / 3,30														
	Schleuderball 1 kg	15,50 / 19,00 / 22,00														
	Seilspringen: Grundsprung rückwärts ohne Zw	10 / 20 / 30														
	Gerätturnen Ringe schwingen	6.4.7.3														