DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

*Nachname:* _____ *Vorname:* _____

*Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird:* _____ *Jahre* *Jahr der Prüfung: 20____*

# Trainingsplaner 2018

| | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 10 km Lauf | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Dauer- / Geländelauf | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 7,5 km Walking / Nordic Walking | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Schwimmen | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Radfahren | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Kraft** | Schlagball / Wurfball | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Medizinball | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Kugelstoßen | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Steinstoßen | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Standweitsprung | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Schnelligkeit** | Laufen | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Schwimmen | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Radfahren | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Koordination** | Hochsprung | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Weitsprung | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Zonenweitsprung Punkte | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Drehwurf Punkte | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Schleuderball | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Seilspringen Übung: | | | | | | | | | | | | | | | |