DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Nachname: _____ *Vorname:* _____

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

Trainingsplaner 2019

	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:															