

Nachname: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_  
 Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: \_\_\_\_\_ Jahre Jahr der Prüfung: 20 \_\_\_\_\_

## Trainingsplaner

Übung		Meine zu erbringenden Leistungen (s. Leistungskatalog) Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert												
<b>Ausdauer</b>	Laufen															
	10 km Lauf															
	Dauer- / Geländelauf															
	7,5 km Walking / Nordic Walking															
	Schwimmen															
	Radfahren															
<b>Kraft</b>	Schlagball / Wurfball															
	Medizinball															
	Kugelstoßen															
	Steinstoßen															
	Standweitsprung															
<b>Schnelligkeit</b>	Laufen															
	Schwimmen															
	Radfahren															
<b>Koordination</b>	Hochsprung															
	Weitsprung															
	Zonenweitsprung	Punkte														
	Drehwurf	Punkte														
	Schleuderball															
	Seilspringen															

Die auf dem Trainingsplaner erfassten personenbezogenen Daten können für Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens verarbeitet werden, wobei nur das Vorlegen des Trainingsplaners für eine Verleihung nicht ausreicht. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des Deutschen Sportabzeichens (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtsportbund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. Die Hinweise zum Datenschutz können Sie jederzeit im Internet unter [www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt=#akkordeon-15332](http://www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt=#akkordeon-15332) abrufen. Gerne stellt Ihnen der Verantwortliche diese auch auf Anfrage in Textform (z.B. als E-Mail, Ausdruck) zur Verfügung.