

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	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															
Kraft	Radfahren															
	Schlagball / Wurfball															
	Medizinball															
	Kugelstoßen															
	Steinstoßen															
Schnelligkeit	Standweitsprung															
	Laufen															
	Schwimmen															
	Radfahren															
	Hochsprung															
Koordination	Weitsprung															
	Zonenweitsprung	Punkte														
	Drehwurf	Punkte														
	Schleuderball															
	Seilspringen Übung:															