

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