

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