

# Deutsches Sportabzeichen Trainingsplan

**19.06.2023**

Montag 18.00 Uhr

**Koordination**

Hochsprung, Weitsprung,  
Schleuderball, Seilspringen

**22.06.2023**

Donnerstag 18.00 Uhr

**Koordination**

Hochsprung, Weitsprung,  
Schleuderball, Seilspringen

**26.06.2023**

Montag 18.00 Uhr

**Kraft**

Medizinball, Kugelstossen,  
Standweitsprung

**29.06.2023**

Donnerstag 18.00 Uhr

**Kraft**

Medizinball, Kugelstossen,  
Standweitsprung

**01.07.2023**

Samstag 10.00 Uhr

**Ausdauer**

Radfahren 20 km kein E-Rad

**02.07.2023**

Sonntag 08.30 Uhr

**Ausdauer**

Nordic Walking 7, 5 km

03.07.2023

Montag, 18.00 Uhr

Ausdauer  
/Kurzstrecke

3.000 m Lauf  
100 m Lauf  
50 m Lauf

06.07.2023

Montag, 18.00 Uhr

Ausdauer  
/Kurzstrecke

3.000 m Lauf  
100 m Lauf  
50 m Lauf

Regelmässig jeden Montag  
ab 26.06.2023 11.00 Uhr  
Schwimmen

Montagstraining und schwimmen  
Maria Rösch Tel. 1474

Donnerstagstraining, Nordic Walking, Radfahren  
Marga Bermeitinger Tel. 1402