

Trainingsplaner 2026

6 - 7 männlich (2019 + 2020)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 800 m	5:40 / 5:00 / 4:15						
	Dauer- / Geländelauf	10:00 / 15:00 / 20:00						
	Schwimmen 200 m	9:00 / 7:20 / 6:10						
Kraft	Schlagball 80 gr	12,00 / 15,00 / 17,00						
	Medizinball 1 kg	2,50 / 3,50 / 4,50						
	Standweitsprung	1,15 / 1,35 / 1,50						
	Gerätturnen Kopfstand	6.2.7.1						
Schnelligkeit	Laufen 30 m	7,7 / 6,8 / 6,0						
	Schwimmen 25 m	46,0 / 38,0 / 30,0						
	Gerätturnen Sprungaufhocken	6.3.4.1						
Koordination	Zonenweitsprung 3 von 4 Wertung nach Punkten	18 / 21 / 24						
	Drehwurf, 3 von 4 Wertung nach Punkten	15 / 18 / 24						
	Seilspringen Grundsprung vorwärts oder Galoppsprung	10 / 15 / 25						
	Gerätturnen Schwebebalken	6.4.8.1						
	Neue Übungen Koordination werden							
	ergänzt sobald sie vorliegen							

Trainingsplaner 2026

6 - 7 weiblich (2019 + 2020)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringenden Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 800 m	5:40 / 5:00 / 4:15						
	Dauer- / Geländelauf	8:00 / 12:00 / 17:00						
	Schwimmen 200 m	9:00 / 7:40 / 6:20						
Kraft	Schlagball 80 gr	6,00 / 9,00 / 12,00						
	Medizinball 1 kg	2,50 / 3,50 / 4,50						
	Standweitsprung	1,05 / 1,25 / 1,40						
	Geräturnen Kopfstand	6.2.7.1						
Schnelligkeit	Laufen 30 m	8,0 / 7,1 / 6,3						
	Schwimmen 25 m	46,5 / 38,5 / 30,5						
	Geräturnen Sprungaufhocken	6.3.4.1						
Koordination	Zonenweitsprung 3 von 4 Wertung nach Punkten	18 / 21 / 24						
	Drehwurf, 3 von 4 Wertung nach Punkten	12 / 15 / 21						
	Seilspringen Grundsprung vorwärts oder Galoppsprung	10 / 15 / 25						
	Geräturnen Schwebebalken	6.4.7.1						
	Neue Übungen Koordination werden							
	ergänzt sobald sie vorliegen							

Trainingsplaner 2026

8 - 9 männlich (2017 + 2018)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 800 m	5:25 / 4:40 / 3:55						
	Dauer- / Geländelauf	12:00 / 17:00 / 23:00						
	Schwimmen 200 m	8:00 / 6:45 / 5:40						
	Radfahren 5 km	26:30 / 23:30 / 20:30						
Kraft	Schlagball 80 gr	17,00 / 20,00 / 23,00						
	Medizinball 1 kg	3,00 / 4,00 / 5,00						
	Standweitsprung	1,30 / 1,50 / 1,65						
	Gerätturnen Kerze/Nackenstand	6.2.7.2						
Schnelligkeit	Laufen 30 m	7,2 / 6,4 / 5,7						
	Schwimmen 25 m	41,0 / 33,0 / 26,0						
	Radfahren 200 m	38,0 / 33,0 / 28,0						
	Gerätturnen Schrittsprung	6.3.4.2						
Koordination	Zonenweitsprung 3 von 4 Wertung nach Punkten	27 / 30 / 33						
	Drehwurf, 3 von 4 Wertung nach Punkten	21 / 27 / 33						
	Seilspringen Grundsprung vw. oder Galoppsprung	10 / 15 / 25						
	Gerätturnen Reck Hüftumschwung	6.4.8.2						
	Neue Übungen Koordination werden							
	ergänzt sobald sie vorliegen							

Trainingsplaner 2026

8 - 9 weiblich (2017 + 2018)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 800 m	5:35 / 4:50 / 4:10						
	Dauer- / Geländelauf	10:00 / 15:00 / 20:00						
	Schwimmen 200 m	8:00 / 7:00 / 5:55						
	Radfahren 5 km	27:00 / 24:00 / 21:00						
Kraft	Schlagball 80 gr	9,00 / 12,00 / 15,00						
	Medizinball 1 kg	3,00 / 4,00 / 5,00						
	Standweitsprung	1,15 / 1,30 / 1,50						
	Gerätturnen Kerze/Nackenstand	6.2.7.2						
Schnelligkeit	Laufen 30 m	7,4 / 6,6 / 5,7						
	Schwimmen 25 m	42,0 / 34,0 / 28,0						
	Radfahren 200 m	41,0 / 36,0 / 31,0						
	Gerätturnen Schrittsprung	6.3.4.2						
Koordination	Zonenweitsprung 3 von 4 Wertung nach Punkten	24 / 27 / 30						
	Drehwurf, 3 von 4 Wertung nach Punkten	18 / 21 / 27						
	Seilspringen	10 / 15 / 25						
	Grundsprung vw. oder Galoppsprung							
	Gerätturnen Reck Hüftumschwung	6.4.8.2						
	Neue Übungen Koordination werden							
	ergänzt sobald sie vorliegen							

Trainingsplaner 2026 10 - 11 männlich (2015 + 2016)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 800 m	5:05 / 4:20 / 3:35						
	Dauer- / Geländelauf	17:00 / 25:00 / 35:00						
	Schwimmen 200 m	7:00 / 6:20 / 5:10						
	Radfahren 10 km	48:30 / 41:00 / 33:30						
Kraft	Schlagball 80 gr	21,00 / 25,00 / 28,00						
	Medizinball 1 kg	5,50 / 6,50 / 7,50						
	Standweitsprung	1,50 / 1,70 / 1,85						
	Geräturnen Barren Stüttschwingen	6.2.7.3						
Schnelligkeit	Laufen 50 m	10,3 / 9,3 / 8,4						
	Schwimmen 25 m	36,0 / 29,0 / 22,5						
	Radfahren 200 m	35,0 / 30,5 / 26,0						
	Geräturnen Sprungrolle	6.3.4.3						
Koordination	Hochsprung	0,85 / 0,95 / 1,05						
	Weitsprung	2,60 / 2,90 / 3,20						
	Drehwurf, 3 von 4 Wertung nach Punkten	33 / 39 / 45						
	Seilspringen	20 / 30 / 40						
	Grundsprung vorw. ohne Zwischenspr.							
	Geräturnen Ringe schwingen	6.4.8.3						
	Neue Übungen Koordination werden							
	ergänzt sobald sie vorliegen							

Trainingsplaner 2026 10 - 11 weiblich (2015 + 2016)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 800 m	5:20 / 4:40 / 4:00						
	Dauer- / Geländelauf	15:00 / 20:00 / 30:00						
	Schwimmen 200 m	7:20 / 6:25 / 5:30						
	Radfahren 10 km	50:30 / 43:00 / 35:30						
Kraft	Schlagball 80 gr	11,00 / 15,00 / 18,00						
	Medizinball 1 kg	5,00 / 6,00 / 7,00						
	Standweitsprung	1,30 / 1,45 / 1,65						
	Geräturnen Barren Stützschnngen	6.2.7.3						
Schnelligkeit	Laufen 50 m	11,0 / 10,1 / 9,1						
	Schwimmen 25 m	39,0 / 31,5 / 25,5						
	Radfahren 200 m	37,0 / 32,0 / 27,0						
	Geräturnen Sprungrolle	6.3.4.3						
Koordination	Hochsprung	0,80 / 0,90 / 1,00						
	Weitsprung	2,30 / 2,60 / 2,90						
	Drehwurf, 3 von 4	27 / 30 / 36						
	Wertung nach Punkten							
	Seilspringen	20 / 30 / 40						
	Grundsprung vorw. ohne Zwischenspr.							
	Geräturnen Ringe schwingen	6.4.8.3						
	Neue Übungen Koordination werden							
	ergänzt sobald sie vorliegen							

Trainingsplaner 2026 12 - 13 männlich (2013 + 2014)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 800 m	4:45 / 4:00 / 3:15						
	Dauer- / Geländelauf	25:00 / 35:00 / 45:00						
	Schwimmen 400 m	13:30 / 11:30 / 9:45						
	Radfahren 10 km	43:00 / 37:00 / 31:30						
Kraft	Wurfball 200 gr	26,00 / 30,00 / 33,00						
	Kugelstoßen 3 kg	6,25 / 6,75 / 7,25						
	Standweitsprung	1,70 / 1,90 / 2,05						
	Gerätturnen Reck Klimmzüge	6.2.7.4						
Schnelligke	Laufen 50 m	9,7 / 8,9 / 8,1						
	Schwimmen 25 m	33,0 / 27,0 / 21,0						
	Radfahren 200 m	29,5 / 26,0 / 22,5						
	Gerätturnen Sprungüberschlag	6.3.4.4						
Koordination	Hochsprung	0,95 / 1,05 / 1,15						
	Weitsprung	3,20 / 3,50 / 3,80						
	Schleuderball 1 kg	19,50 / 24,00 / 27,50						
	Seilspringen	10 / 20 / 30						
	Grundsprung rückwärts ohne Zwi.spr.							
	Gerätturnen Rad/Überschlag	6.4.8.4						
	Neue Übungen Koordination werden							
	ergänzt sobald sie vorliegen							

Trainingsplaner 2026 12 - 13 weiblich (2013 + 2014)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 800 m	5:10 / 4:25 / 3:45						
	Dauer- / Geländelauf	20:00 / 30:00 / 40:00						
	Schwimmen 400 m	14:50 / 12:55 / 11:00						
	Radfahren 10 km	45:00 / 39:30 / 33:30						
Kraft	Schlagball 80 gr	15,00 / 18,00 / 22,00						
	Kugelstoßen 3 kg	4,75 / 5,25 / 5,75						
	Standweitsprung	1,40 / 1,60 / 1,80						
	Gerätturnen Reck Klimmzüge	6.2.7.4						
Schnelligkeit	Laufen 50 m	10,6 / 9,6 / 8,5						
	Schwimmen 25 m	35,0 / 29,0 / 23,5						
	Radfahren 200 m	31,0 / 27,0 / 23,5						
	Gerätturnen Sprungüberschlag	6.3.4.4						
Koordination	Hochsprung	0,90 / 1,00 / 1,10						
	Weitsprung	2,80 / 3,10 / 3,40						
	Schleuderball 1 kg	17,00 / 19,50 / 22,00						
	Seilspringen	10 / 20 / 30						
	Grundsprung rückwärts ohne Zwi.spr.							
	Gerätturnen Rad/Überschlag	6.4.8.4						
	Neue Übungen Koordination werden							
	ergänzt sobald sie vorliegen							

Trainingsplaner 2026 14 - 15 männlich (2011 + 2012)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 800 m	4:20 / 3:40 / 3:00						
	Dauer- / Geländelauf	35:00 / 45:00 / 60:00						
	Schwimmen 400 m	12:00 / 10:15 / 8:50						
	Radfahren 10 km	32:00 / 28:00 / 24:00						
Kraft	Wurfball 200 gr	30,00 / 34,00 / 37,00						
	Kugelstoßen 4 kg	7,00 / 7,50 / 8,00						
	Standweitsprung	1,90 / 2,05 / 2,25						
	Gerätturnen Handstand	6.2.7.5						
Schnelligke	Laufen 100 m	17,0 / 15,4 / 14,1						
	Schwimmen 25 m	31,0 / 25,5 / 20,0						
	Radfahren 200 m	24,0 / 21,5 / 19,0						
	Gerätturnen Grätschsprung	6.3.4.5						
Koordination	Hochsprung	1,10 / 1,20 / 1,30						
	Weitsprung	3,80 / 4,10 / 4,40						
	Schleuderball 1 kg	23,50 / 28,00 / 32,00						
	Seilspringen Kreuzdurchschlag ohne Zwisch.spr.	10 / 15 / 20						
	Gerätturnen Rolle auf Kästen	6.4.8.5						
	Neue Übungen Koordination werden							
	ergänzt sobald sie vorliegen							

Trainingsplaner 2026 14 - 15 weiblich (2011 + 2012)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 800 m	5:00 / 4:20 / 3:35						
	Dauer- / Geländelauf	30:00 / 40:00 / 50:00						
	Schwimmen 400 m	13:05 / 11:40 / 10:00						
	Radfahren 10 km	38:00 / 32:30 / 28:30						
Kraft	Wurfball 200 gr	20,00 / 24,00 / 27,00						
	Kugelstoßen 3 kg	5,50 / 6,00 / 6,50						
	Standweitsprung	1,55 / 1,70 / 1,90						
	Gerätturnen Handstand	6.2.7.5						
Schnelligke	Laufen 100 m	18,6 / 17,0 / 15,5						
	Schwimmen 25 m	33,0 / 27,5 / 21,5						
	Radfahren 200 m	27,0 / 24,5 / 21,5						
	Gerätturnen Grätschsprung Boden	6.3.4.5						
Koordination	Hochsprung	0,95 / 1,05 / 1,15						
	Weitsprung	3,20 / 3,50 / 3,80						
	Schleuderball 1 kg	19,50 / 22,50 / 25,50						
	Seilspringen	10 / 15 / 20						
	Kreuzdurchschlag ohne Zwisch.spr.							
	Gerätturnen Rolle auf Kästen	6.4.8.5						
	Neue Übungen Koordination werden							
	ergänzt sobald sie vorliegen							

Trainingsplaner 2026 16 - 17 männlich (2009 + 2010)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 800 m	4:05 / 3:25 / 2:45						
	Dauer- / Geländelauf	55:00 / 70:00 / 90:00						
	Schwimmen 400 m	11:00 / 9:40 / 8:20						
	Radfahren 10 km	27:00 / 23:30 / 20:30						
Kraft	Wurfball 200 gr	34,00 / 38,00 / 42,00						
	Kugelstoßen 5 kg	7,50 / 8,00 / 8,50						
	Standweitsprung	2,05 / 2,20 / 2,40						
	Geräturnen Reck Hüftaufschwung	6.2.7.6						
Schnelligke	Laufen 100 m	16,3 / 14,8 / 13,5						
	Schwimmen 25 m	29,5 / 24,5 / 19,0						
	Radfahren 200 m	22,0 / 19,5 / 17,0						
	Geräturnen Stütz-Sprungüberschlag	6.3.4.6						
Koordination	Hochsprung	1,20 / 1,30 / 1,40						
	Weitsprung	4,30 / 4,60 / 4,90						
	Schleuderball 1 kg	27,50 / 32,00 / 36,50						
	Seilspringen Kreuzdurchschlag ohne Zwisch.spr.	10 / 15 / 20						
	Geräturnen: Strecksprung mit Drehung	6.4.8.6						
	Neue Übungen Koordination werden							
	ergänzt sobald sie vorliegen							

Trainingsplaner 2026 **16 - 17 weiblich (2009 + 2010)**

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 800 m	4:50 / 4:05 / 3:25						
	Dauer- / Geländelauf	45:00 / 60:00 / 75:00						
	Schwimmen 400 m	11:50 / 10:30 / 9:05						
	Radfahren 10 km	32:30 / 28:30 / 25:00						
Kraft	Wurfball 200 gr	24,00 / 27,00 / 31,00						
	Kugelstoßen 5 kg	5,75 / 6,25 / 6,75						
	Standweitsprung	1,65 / 1,80 / 2,00						
	Gerätturnen Reck Hüftaufschwung	6.2.7.6						
Schnelligke	Laufen 100 m	17,6 / 16,3 / 15,0						
	Schwimmen 25 m	30,5 / 25,5 / 20,0						
	Radfahren 200 m	25,0 / 22,5 / 20,0						
	Gerätturnen Stütz-Sprungüberschlag	6.3.4.6						
Koordination	Hochsprung	1,05 / 1,15 / 1,25						
	Weitsprung	3,40 / 3,70 / 4,00						
	Schleuderball 1 kg	22,00 / 25,00 / 28,00						
	Seilspringen	10 / 15 / 20						
	Kreuzdurchschlag ohne Zwisch.spr.							
	Gerätturnen: Strecksprung mit Drehung	6.4.8.6						
	Neue Übungen Koordination werden							
	ergänzt sobald sie vorliegen							

Trainingsplaner 2026 18 - 19 männlich (2007 + 2008)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 3.000 m	17:50 / 15:50 / 13:50						
	10 km Lauf	63:20 / 57:20 / 51:20						
	Nordic-Walking 7,5 km	58:30 / 54:30 / 50:30						
	Schwimmen 800 m	22:35 / 19:50 / 17:00						
	Radfahren 20 km	47:00 / 42:30 / 38:30						
Kraft	Medizinball 2 kg	11,00 / 13,00 / 14,00						
	Kugelstoßen 6 kg	7,75 / 8,25 / 8,75						
	Steinstoßen 10 kg jew. bester Stoß re + li werden addiert	9,30 / 10,10 / 10,95						
	Standweitsprung	2,10 / 2,30 / 2,50						
	Gerätturnen Reck Hüftaufschwung	6.2.7.6						
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	23 / 33 / 47						
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	38 / 49 / 62						
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	29 / 38 / 49						
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	5 / 11 / 15						
Schnelligkeit	Laufen 100 m	16,0 / 14,6 / 13,2						
	Schwimmen 25 m	28,0 / 23,0 / 17,5						
	Radfahren 200 m	20,5 / 18,0 / 15,5						
	Gerätturnen Stütz-Sprungüberschlag	6.3.4.6						
Koordination	Hochsprung	1,30 / 1,40 / 1,50						
	Weitsprung	4,50 / 4,80 / 5,10						
	Schleuderball 1 kg	31,50 / 36,00 / 40,50						
	Seilspringen Doppeldurchschlag	5 / 10 / 15						
	Gerätturnen: Strecksprung mit Drehung	6.4.8.6						
	Neue Übungen Koordination werden							
	ergänzt sobald sie vorliegen							

Trainingsplaner 2026 18 - 19 weiblich (2007 + 2008)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 3.000 m	20:50 / 18:50 / 16:50						
	10 km Lauf	84:40 / 78:40 / 72:40						
	Nordic-Walking 7,5 km	69:30 / 66:00 / 62:00						
	Schwimmen 800 m	24:00 / 21:10 / 18:25						
	Radfahren 20 km	57:30 / 52:00 / 46:30						
Kraft	Medizinball 2 kg	8,00 / 9,00 / 10,00						
	Kugelstoßen 4 kg	6,50 / 7,00 / 7,50						
	Steinstoßen 5 kg jew. bester Stoß re + li werden addiert	10,65 / 11,25 / 11,85						
	Standweitsprung	1,65 / 1,85 / 2,05						
	Gerätturnen Reck Hüftaufschwung	6.2.7.6						
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	8 / 12 / 17						
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	32 / 41 / 52						
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	16 / 21 / 27						
Schnelligkeit	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 3 / 6						
	Laufen 100 m	18,2 / 16,5 / 15,3						
	Schwimmen 25 m	29,5 / 24,0 / 18,5						
	Radfahren 200 m	24,0 / 22,0 / 19,5						
Koordination	Gerätturnen Stütz-Sprungüberschlag	6.3.4.6						
	Hochsprung	1,30 / 1,40 / 1,50						
	Weitsprung	4,50 / 4,80 / 5,10						
	Schleuderball 1 kg	31,50 / 36,00 / 40,50						
	Seilspringen Doppeldurchschlag	5 / 10 / 15						
	Gerätturnen: Streck sprung mit Drehung	6.4.8.6						
	Neue Übungen Koordination werden ergänzt sobald sie vorliegen							

Trainingsplaner 2026 20 - 24 männlich (2002 - 2006)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 3.000 m	17:20 / 15:20 / 13:20						
	10 km Lauf	62:30 / 56:30 / 50:00						
	Nordic-Walking 7,5 km	57:00 / 53:00 / 49:00						
	Schwimmen 800 m	22:10 / 19:30 / 16:25						
	Radfahren 20 km	46:30 / 42:00 / 37:30						
Kraft	Medizinball 2 kg	11,00 / 13,50 / 14,50						
	Kugelstoßen 7,26 kg	7,75 / 8,50 / 9,00						
	Steinstoßen 15 kg jew. bester Stoß re + li werden addiert	7,70 / 8,65 / 9,55						
	Standweitsprung	2,10 / 2,30 / 2,50						
	Gerätturnen Reck Hüftaufschwung	6.2.7.6						
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	23 / 33 / 47						
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	37 / 48 / 62						
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	29 / 39 / 50						
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	5 / 12 / 16						
Schnelligkeit	Laufen 100 m	15,8 / 14,4 / 13,0						
	Schwimmen 25 m	27,0 / 22,0 / 15,5						
	Radfahren 200 m	20,0 / 17,5 / 15,0						
	Gerätturnen Stütz-Sprungüberschlag	6.3.4.6						
Koordination	Hochsprung	1,35 / 1,45 / 1,55						
	Weitsprung	4,40 / 4,70 / 5,00						
	Schleuderball 1 kg	33,00 / 38,00 / 42,00						
	Seilspringen Doppeldurchschlag	5 / 10 / 15						
	Gerätturnen: Strecksprung mit Drehung	6.4.8.6						
	Neue Übungen Koordination werden							
	ergänzt sobald sie vorliegen							

Trainingsplaner 2026 20 - 24 weiblich (2002 - 2006)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 3.000 m	20:20 / 18:20 / 16:20						
	10 km Lauf	83:30 / 76:50 / 71:30						
	Nordic-Walking 7,5 km	66:30 / 63:00 / 60:00						
	Schwimmen 800 m	23:35 / 20:50 / 18:00						
	Radfahren 20 km	57:00 / 51:30 / 45:30						
Kraft	Medizinball 2 kg	8,00 / 9,00 / 10,00						
	Kugelstoßen 4 kg	6,50 / 7,00 / 7,50						
	Steinstoßen 5 kg jew. bester Stoß re + li werden addiert	10,80 / 11,40 / 12,00						
	Standweitsprung	1,60 / 1,80 / 2,00						
	Gerätturnen Reck Hüftaufschwung	6.2.7.6						
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	8 / 11 / 17						
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	32 / 41 / 53						
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	16 / 21 / 27						
Schnelligkeit	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 4 / 6						
	Laufen 100 m	18,5 / 16,8 / 15,6						
	Schwimmen 25 m	29,0 / 24,0 / 18,5						
	Radfahren 200 m	24,5 / 22,0 / 19,5						
Koordination	Gerätturnen Stütz-Sprungüberschlag	6.3.4.6						
	Hochsprung	1,10 / 1,20 / 1,30						
	Weitsprung	3,40 / 3,70 / 4,00						
	Schleuderball 1 kg	24,00 / 27,00 / 29,50						
	Seilspringen Doppeldurchschlag	5 / 10 / 15						
	Gerätturnen: Strecksprung mit Drehung	6.4.8.6						
	Neue Übungen Koordination werden							
	ergänzt sobald sie vorliegen							

Trainingsplaner 2026 25 - 29 männlich (1997 - 2001)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 3.000 m	17:40 / 15:40 / 13:40						
	10 km Lauf	66:00 / 59:20 / 52:00						
	Nordic-Walking 7,5 km	58:30 / 54:30 / 50:30						
	Schwimmen 800 m	23:10 / 20:00 / 17:00						
	Radfahren 20 km	50:00 / 44:30 / 39:00						
Kraft	Medizinball 2 kg	10,50 / 13,00 / 14,50						
	Kugelstoßen 7,26 kg	7,50 / 8,25 / 8,75						
	Steinstoßen 15 kg jew. bester Stoß re + li werden addiert	7,45 / 8,45 / 9,45						
	Standweitsprung	2,05 / 2,25 / 2,45						
	Gerätturnen Reck Hüftaufschwung	6.2.7.6						
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	22 / 32 / 46						
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	36 / 47 / 61						
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	28 / 38 / 50						
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	5 / 12 / 16						
Schnelligkeit	Laufen 100 m	16,3 / 14,8 / 13,3						
	Schwimmen 25 m	29,0 / 23,0 / 16,5						
	Radfahren 200 m	21,0 / 18,0 / 15,0						
	Gerätturnen Stütz-Sprungüberschlag	6.3.4.6						
Koordination	Hochsprung	1,30 / 1,40 / 1,50						
	Weitsprung	4,30 / 4,60 / 4,90						
	Schleuderball 1 kg	32,50 / 37,50 / 41,50						
	Seilspringen Doppeldurchschlag	5 / 10 / 15						
	Gerätturnen: Strecksprung mit Drehung	6.4.8.6						
	Neue Übungen Koordination werden							
	ergänzt sobald sie vorliegen							

Trainingsplaner 2026 25 - 29 weiblich (1997 - 2001)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 3.000 m	20:40 / 18:40 / 16:40						
	10 km Lauf	83:30 / 76:50 / 71:00						
	Nordic-Walking 7,5 km	67:00 / 63:30 / 60:00						
	Schwimmen 800 m	25:30 / 21:05 / 18:40						
	Radfahren 20 km	56:00 / 50:30 / 45:00						
Kraft	Medizinball 2 kg	8,00 / 9,00 / 10,00						
	Kugelstoßen 4 kg	6,50 / 7,00 / 7,50						
	Steinstoßen 5 kg jew. bester Stoß re + li werden addiert	10,10 / 10,70 / 11,35						
	Standweitsprung	1,50 / 1,70 / 1,95						
	Gerätturnen Reck Hüftaufschwung	6.2.7.6						
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	8 / 11 / 16						
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	31 / 41 / 52						
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	15 / 20 / 27						
Schnelligkeit	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 4 / 6						
	Laufen 100 m	18,9 / 17,2 / 16,0						
	Schwimmen 25 m	30,0 / 25,0 / 19,5						
	Radfahren 200 m	25,0 / 22,5 / 20,0						
Koordination	Gerätturnen Stütz-Sprungüberschlag	6.3.4.6						
	Hochsprung	1,05 / 1,15 / 1,25						
	Weitsprung	3,30 / 3,60 / 3,90						
	Schleuderball 1 kg	24,00 / 27,00 / 29,50						
	Seilspringen Doppeldurchschlag	5 / 10 / 15						
	Gerätturnen: Strecksprung mit Drehung	6.4.8.6						
	Neue Übungen Koordination werden ergänzt sobald sie vorliegen							

Trainingsplaner 2026 30 - 34 männlich (1992 - 1996)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 3.000 m	18:30 / 16:30 / 14:30						
	10 km Lauf	69:40 / 61:10 / 54:50						
	Nordic-Walking 7,5 km	62:30 / 57:00 / 51:00						
	Schwimmen 800 m	25:45 / 21:30 / 18:00						
	Radfahren 20 km	53:30 / 47:00 / 40:30						
Kraft	Medizinball 2 kg	10,00 / 13,00 / 14,00						
	Kugelstoßen 7,26 kg	7,00 / 7,75 / 8,25						
	Steinstoßen 15 kg jew. bester Stoß re + li werden addiert	7,10 / 8,15 / 9,15						
	Standweitsprung	1,85 / 2,10 / 2,35						
	Geräturnen Handstand.	6.2.7.5						
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	21 / 31 / 44						
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	34 / 46 / 59						
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	27 / 37 / 48						
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	5 / 11 / 15						
Schnelligkeit	Laufen 100 m	16,8 / 15,1 / 13,6						
	Schwimmen 25 m	31,5 / 24,0 / 17,0						
	Radfahren 200 m	22,5 / 18,5 / 15,0						
	Geräturnen Grätschsprung	6.3.4.5						
Koordination	Hochsprung	1,30 / 1,40 / 1,50						
	Weitsprung	4,20 / 4,50 / 4,80						
	Schleuderball 1 kg	30,00 / 35,00 / 40,00						
	Seilspringen	10 / 15 / 20						
	Kreuzdurchschlag ohne Zw.spr..							
	Geräturnen: Rolle auf Kästen	6.4.8.5						
	Neue Übungen Koordination werden							
	ergänzt sobald sie vorliegen							
Koordination								

Trainingsplaner 2026 30 - 34 weiblich (1992 - 1996)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 3.000 m	21:30 / 19:30 / 17:30						
	10 km Lauf	84:10 / 78:00 / 71:20						
	Nordic-Walking 7,5 km	67:30 / 64:00 / 61:00						
	Schwimmen 800 m	28:50 / 23:40 / 19:30						
	Radfahren 20 km	57:00 / 51:30 / 45:30						
Kraft	Medizinball 2 kg	7,50 / 8,50 / 9,50						
	Kugelstoßen 4 kg	6,25 / 6,75 / 7,25						
	Steinstoßen 5 kg jew. bester Stoß re + li werden addiert	9,50 / 10,15 / 10,70						
	Standweitsprung	1,35 / 1,60 / 1,85						
	Gerätturnen Handstand	6.2.7.5						
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	7 / 10 / 16						
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	29 / 39 / 50						
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	14 / 20 / 26						
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 4 / 6						
Schnelligkeit	Laufen 100 m	19,6 / 17,8 / 16,4						
	Schwimmen 25 m	32,5 / 26,5 / 21,0						
	Radfahren 200 m	26,0 / 23,5 / 21,5						
	Gerätturnen Grätschsprung	6.3.4.5						
Koordination	Hochsprung	1,00 / 1,10 / 1,20						
	Weitsprung	3,20 / 3,50 / 3,80						
	Schleuderball 1 kg	22,00 / 25,00 / 27,50						
	Seilspringen	10 / 15 / 20						
	Kreuzdurchschlag ohne Zw.spr..							
	Gerätturnen: Rolle auf Kästen	6.4.8.5						
	Neue Übungen Koordination werden							
	ergänzt sobald sie vorliegen							

Trainingsplaner 2026 35 - 39 männlich (1987 - 1991)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 3.000 m	19:50 / 17:20 / 15:00						
	10 km Lauf	74:10 / 65:30 / 56:50						
	Nordic-Walking 7,5 km	65:00 / 58:30 / 53:30						
	Schwimmen 800 m	28:50 / 24:00 / 19:15						
	Radfahren 20 km	58:00 / 50:00 / 41:30						
Kraft	Medizinball 2 kg	9,50 / 12,50 / 14,00						
	Kugelstoßen 7,26 kg	6,75 / 7,25 / 8,00						
	Steinstoßen 15 kg jew. bester Stoß re + li werden addiert	6,75 / 7,75 / 8,80						
	Standweitsprung	1,65 / 1,95 / 2,25						
	Geräturnen Handstand.	6.2.7.5						
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	19 / 29 / 42						
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	32 / 43 / 57						
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	25 / 35 / 46						
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	4 / 10 / 14						
Schnelligkeit	Laufen 100 m	17,6 / 15,9 / 14,2						
	Schwimmen 25 m	35,0 / 26,5 / 18,5						
	Radfahren 200 m	24,0 / 20,0 / 15,5						
	Geräturnen Grätschsprung	6.3.4.5						
Koordination	Hochsprung	1,25 / 1,35 / 1,45						
	Weitsprung	4,10 / 4,40 / 4,70						
	Schleuderball 1 kg	28,50 / 33,50 / 38,50						
	Seilspringen	10 / 15 / 20						
	Kreuzdurchschlag ohne Zw.spr..							
	Geräturnen: Rolle auf Kästen	6.4.8.5						
	Neue Übungen Koordination werden							
	ergänzt sobald sie vorliegen							
Koordination								

Trainingsplaner 2026 35 - 39 weiblich (1987 - 1991)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 3.000 m	22:00 / 20:00 / 18:00						
	10 km Lauf	87:40 / 79:30 / 71:30						
	Nordic-Walking 7,5 km	70:00 / 65:00 / 61:30						
	Schwimmen 800 m	32:00 / 25:35 / 20:20						
	Radfahren 20 km	60:00 / 53:00 / 47:00						
Kraft	Medizinball 2 kg	7,00 / 8,50 / 9,50						
	Kugelstoßen 4 kg	6,00 / 6,50 / 7,00						
	Steinstoßen 5 kg jew. bester Stoß re + li werden addiert	9,00 / 9,50 / 10,20						
	Standweitsprung	1,25 / 1,50 / 1,80						
	Gerätturnen Handstand	6.2.7.5						
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	7 / 10 / 15						
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	27 / 37 / 48						
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	13 / 19 / 25						
Schnelligkeit	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 3 / 6						
	Laufen 100 m	20,4 / 18,6 / 17,0						
	Schwimmen 25 m	36,0 / 29,0 / 22,0						
	Radfahren 200 m	27,5 / 24,5 / 22,0						
Koordination	Gerätturnen Grätschsprung	6.3.4.5						
	Hochsprung	0,95 / 1,05 / 1,15						
	Weitsprung	3,10 / 3,40 / 3,70						
	Schleuderball 1 kg	21,00 / 24,00 / 26,50						
	Seilspringen	10 / 15 / 20						
	Kreuzdurchschlag ohne Zw.spr..							
	Gerätturnen: Rolle auf Kästen	6.4.8.5						
	Neue Übungen Koordination werden							
	ergänzt sobald sie vorliegen							

Trainingsplaner 2026 40 - 44 männlich (1982 - 1986)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 3.000 m	21:00 / 18:30 / 15:50						
	10 km Lauf	78:50 / 69:30 / 60:10						
	Nordic-Walking 7,5 km	66:00 / 60:30 / 54:00						
	Schwimmen 800 m	32:25 / 26:25 / 20:25						
	Radfahren 20 km	63:00 / 52:00 / 43:30						
Kraft	Medizinball 2 kg	9,00 / 12,00 / 13,50						
	Kugelstoßen 7,26 kg	6,25 / 7,00 / 7,75						
	Steinstoßen 15 kg jew. bester Stoß re + li werden addiert	6,10 / 7,40 / 8,65						
	Standweitsprung	1,55 / 1,85 / 2,15						
	Gerätturnen Klimmzüge (Standard)	6.2.7.4						
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	17 / 26 / 39						
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	29 / 41 / 54						
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	22 / 32 / 44						
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	2 / 9 / 13						
Schnelligkeit	Laufen 50 m	9,6 / 8,7 / 7,7						
	Schwimmen 25 m	38,5 / 29,5 / 19,0						
	Radfahren 200 m	26,5 / 21,5 / 16,5						
	Gerätturnen Sprungüberschlag	6.3.4.4						
Koordination	Hochsprung	1,20 / 1,30 / 1,40						
	Weitsprung	3,90 / 4,30 / 4,60						
	Schleuderball 1 kg	28,00 / 33,00 / 38,00						
	Seilspringen Laufschrift / Jogging-Step	40 / 60 / 80						
	Gerätturnen Rad	6.4.8.4						
	Neue Übungen Koordination werden ergänzt sobald sie vorliegen							

Trainingsplaner 2026 40 - 44 weiblich (1982 - 1986)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 3.000 m	22:50 / 20:40 / 18:30						
	10 km Lauf	91:20 / 81:20 / 71:40						
	Nordic-Walking 7,5 km	73:00 / 67:00 / 62:00						
	Schwimmen 800 m	34:00 / 27:40 / 21:20						
	Radfahren 20 km	64:00 / 55:30 / 49:30						
Kraft	Medizinball 2 kg	6,50 / 8,50 / 9,50						
	Kugelstoßen 4 kg	5,50 / 6,00 / 6,50						
	Steinstoßen 5 kg jew. bester Stoß re + li werden addiert	8,60 / 9,20 / 9,85						
	Standweitsprung	1,15 / 1,40 / 1,65						
	Gerätturnen Klimmzüge (Standard)	6.2.7.4						
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	6 / 9 / 14						
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	24 / 34 / 45						
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	12 / 18 / 24						
Schnelligkeit	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 3 / 6						
	Laufen 50 m	11,0 / 9,9 / 8,8						
	Schwimmen 25 m	40,0 / 31,5 / 23,5						
	Radfahren 200 m	29,0 / 25,5 / 22,5						
Koordination	Gerätturnen: Sprungüberschlag	6.3.4.4						
	Hochsprung	0,90 / 1,00 / 1,10						
	Weitsprung	3,00 / 3,30 / 3,60						
	Schleuderball 1 kg	19,50 / 22,50 / 25,00						
	Seilspringen Laufschrift / Jogging-Step	40 / 60 / 80						
	Gerätturnen: Rad	6.4.8.4						
	Neue Übungen Koordination werden ergänzt sobald sie vorliegen							

Trainingsplaner 2026 45 - 49 männlich (1977 - 1981)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 3.000 m	22:10 / 19:30 / 16:30						
	10 km Lauf	83:40 / 73:10 / 63:30						
	Nordic-Walking 7,5 km	68:30 / 62:30 / 55:00						
	Schwimmen 800 m	34:30 / 27:50 / 20:40						
	Radfahren 20 km	66:00 / 55:00 / 45:00						
Kraft	Medizinball 2 kg	8,00 / 11,50 / 13,50						
	Kugelstoßen 7,26 kg	6,00 / 6,75 / 7,50						
	Steinstoßen 15 kg jew. bester Stoß re + li werden addiert	5,50 / 7,05 / 8,60						
	Standweitsprung	1,45 / 1,75 / 2,05						
	Geräturnen Klimmzüge (Standard)	6.2.7.4						
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	15 / 24 / 35						
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	27 / 38 / 51						
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	20 / 29 / 41						
Schnelligkeit	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 7 / 11						
	Laufen 50 m	10,0 / 8,9 / 7,9						
	Schwimmen 25 m	42,0 / 32,5 / 20,5						
	Radfahren 200 m	28,5 / 23,0 / 17,0						
Koordination	Geräturnen Sprungüberschlag	6.3.4.4						
	Hochsprung	1,15 / 1,25 / 1,35						
	Weitsprung	3,70 / 4,10 / 4,50						
	Schleuderball 1 kg	27,00 / 32,00 / 37,50						
	Seilspringen Laufschrift / Jogging-Step	40 / 60 / 80						
	Geräturnen Rad	6.4.8.4						
	Neue Übungen Koordination werden ergänzt sobald sie vorliegen							

Trainingsplaner 2026 45 - 49 weiblich (1977 - 1981)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 3.000 m	23:50 / 21:30 / 18:50						
	10 km Lauf	95:20 / 83:10 / 72:50						
	Nordic-Walking 7,5 km	75:30 / 69:00 / 63:00						
	Schwimmen 800 m	35:20 / 29:00 / 21:30						
	Radfahren 20 km	67:00 / 58:30 / 51:30						
Kraft	Medizinball 2 kg	6,00 / 8,50 / 9,50						
	Kugelstoßen 4 kg	5,25 / 5,75 / 6,25						
	Steinstoßen 5 kg jew. bester Stoß re + li werden addiert	8,30 / 8,95 / 9,70						
	Standweitsprung	1,10 / 1,35 / 1,60						
	Geräturnen Klimmzüge (Standard)	6.2.7.4						
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	6 / 9 / 14						
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	22 / 31 / 41						
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	11 / 17 / 23						
Schnelligkeit	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 2 / 5						
	Laufen 50 m	11,5 / 10,3 / 9,1						
	Schwimmen 25 m	44,0 / 35,0 / 25,0						
	Radfahren 200 m	30,5 / 27,0 / 23,0						
Koordination	Geräturnen Sprungüberschlag	6.3.4.4						
	Hochsprung	0,90 / 1,00 / 1,10						
	Weitsprung	2,80 / 3,20 / 3,50						
	Schleuderball 1 kg	18,50 / 21,50 / 24,00						
	Seilspringen Laufschrift / Jogging-Step	40 / 60 / 80						
	Geräturnen Rad	6.4.8.4						
	Neue Übungen Koordination werden ergänzt sobald sie vorliegen							

Trainingsplaner 2026 50 - 54 männlich (1972 - 1976)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 3.000 m	23:20 / 20:20 / 17:20						
	10 km Lauf	88:20 / 76:40 / 65:30						
	Walking/Nordic-Walking 7,5 km	71:00 / 64:00 / 57:30						
	Schwimmen 400 m	17:25 / 14:20 / 10:45						
	Radfahren 20 km	68:30 / 57:00 / 46:30						
Kraft	Medizinball 2 kg	7,50 / 11,00 / 13,00						
	Kugelstoßen 6 kg	6,25 / 7,00 / 8,00						
	Steinstoßen 10 kg jew. bester Stoß re + li werden addiert	7,95 / 9,25 / 10,55						
	Standweitsprung	1,40 / 1,70 / 2,00						
	Gerätturnen Barren Stützschiwingen	6.2.7.3						
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	13 / 22 / 33						
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	24 / 35 / 48						
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	17 / 27 / 38						
Schnelligkeit	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 6 / 10						
	Laufen 50 m	10,3 / 9,1 / 8,2						
	Schwimmen 25 m	45,0 / 35,0 / 23,0						
	Radfahren 200 m	30,0 / 24,0 / 18,0						
Koordination	Gerätturnen Sprungrolle	6.3.4.3						
	Hochsprung	1,05 / 1,15 / 1,25						
	Weitsprung	3,60 / 4,00 / 4,40						
	Schleuderball 1 kg	25,50 / 31,00 / 36,50						
	Seilspringen	10 / 20 / 30						
	Grundsprung rückwärts ohne Zw.							
	Gerätturnen Ringe schwingen	6.4.8.3						
	Neue Übungen Koordination werden							
	ergänzt sobald sie vorliegen							

Trainingsplaner 2026 50 - 54 weiblich (1972 - 1976)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 3.000 m	24:50 / 22:10 / 19:10						
	10 km Lauf	97:40 / 85:30 / 74:00						
	Walking/Nordic-Walking 7,5 km	78:00 / 71:00 / 64:00						
	Schwimmen 400 m	18:00 / 15:00 / 11:30						
	Radfahren 20 km	69:00 / 61:00 / 53:30						
Kraft	Medizinball 2 kg	5,50 / 7,50 / 9,00						
	Kugelstoßen 3 kg	5,25 / 6,00 / 7,00						
	Steinstoßen 3 kg jew. bester Stoß re + li werden addiert	9,80 / 10,60 / 11,40						
	Standweitsprung	1,00 / 1,30 / 1,55						
	Gerätturnen Barren Stützschiwingen	6.2.7.3						
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	5 / 8 / 13						
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	19 / 28 / 38						
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	10 / 15 / 21						
Schnelligkeit	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 2 / 5						
	Laufen 50 m	11,9 / 10,7 / 9,5						
	Schwimmen 25 m	48,0 / 39,0 / 28,0						
	Radfahren 200 m	32,0 / 28,0 / 23,5						
Koordination	Gerätturnen Sprungrolle	6.3.4.3						
	Hochsprung	0,85 / 0,95 / 1,05						
	Weitsprung	2,60 / 3,00 / 3,40						
	Schleuderball 1 kg	16,50 / 20,00 / 23,00						
	Seilspringen	10 / 20 / 30						
	Grundsprung rückwärts ohne Zw.							
	Gerätturnen Ringe schwingen	6.4.8.3						
	Neue Übungen Koordination werden ergänzt sobald sie vorliegen							
Koordination								

Trainingsplaner 2026 55 - 59 männlich (1967 - 1971)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 3.000 m	23:50 / 20:50 / 17:50						
	10 km Lauf	91:30 / 79:40 / 67:40						
	Walking/Nordic-Walking 7,5 km	73:00 / 65:00 / 59:00						
	Schwimmen 400 m	17:50 / 14:35 / 11:20						
	Radfahren 20 km	70:30 / 58:30 / 47:30						
Kraft	Medizinball 2 kg	7,00 / 10,50 / 12,50						
	Kugelstoßen 6 kg	6,00 / 6,75 / 7,50						
	Steinstoßen 10 kg jew. bester Stoß re + li werden addiert	7,75 / 9,05 / 10,35						
	Standweitsprung	1,35/ 1,65 / 1,95						
	Gerätturnen Barren Stüttschwingen	6.2.7.3						
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	11 / 19 / 29						
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	21 / 32 / 45						
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	14 / 24 / 35						
Schnelligkeit	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 4 / 9						
	Laufen 50 m	10,5 / 9,4 / 8,5						
	Schwimmen 25 m	49,0 / 37,0 / 25,0						
	Radfahren 200 m	32,0 / 25,0 / 18,5						
Koordination	Gerätturnen Sprungrolle	6.3.4.3						
	Hochsprung	1,00 / 1,10 / 1,20						
	Weitsprung	3,40 / 3,80 / 4,20						
	Schleuderball 1 kg	23,50 / 29,00 / 35,00						
	Seilspringen	10 / 20 / 30						
	Grundsprung rückwärts ohne Zw.							
	Gerätturnen Ringe schwingen	6.4.8.3						
	Neue Übungen Koordination werden ergänzt sobald sie vorliegen							

Trainingsplaner 2026 55 - 59 weiblich (1967 - 1971)

Nachname: _____ Vorname: _____
Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre
PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____
ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 3.000 m	25:50 / 22:50 / 19:50						
	10 km Lauf	100:10 / 88:10 / 76:10						
	Walking/Nordic-Walking 7,5 km	80:00 / 73:00 / 66:00						
	Schwimmen 400 m	18:35 / 15:20 / 11:55						
	Radfahren 20 km	71:30 / 63:00 / 55:30						
Kraft	Medizinball 2 kg	5,50 / 7,50 / 9,00						
	Kugelstoßen 3 kg	5,00 / 5,75 / 6,50						
	Steinstoßen 3 kg jew. bester Stoß re + li werden addiert	9,40 / 10,30 / 11,10						
	Standweitsprung	0,95 / 1,25 / 1,50						
	Gerätturnen Barren Stütزشwingen	6.2.7.3						
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	5 / 8 / 12						
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	16 / 25 / 35						
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	9 / 14 / 20						
Schnelligkeit	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 2 / 4						
	Laufen 50 m	12,4 / 11,2 / 9,9						
	Schwimmen 25 m	51,5 / 42,5 / 30,5						
	Radfahren 200 m	33,5 / 29,0 / 24,0						
Koordination	Gerätturnen Sprungrolle	6.3.4.3						
	Hochsprung	0,80 / 0,90 / 1,00						
	Weitsprung	2,50 / 2,90 / 3,30						
	Schleuderball 1 kg	15,50 / 19,00 / 22,00						
	Seilspringen	10 / 20 / 30						
	Grundsprung rückwärts ohne Zw.							
	Gerätturnen Ringe schwingen	6.4.8.3						
	Neue Übungen Koordination werden ergänzt sobald sie vorliegen							
Koordination								

Trainingsplaner 2026 55 - 59 männlich (1967 - 1971)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 3.000 m	23:50 / 20:50 / 17:50						
	10 km Lauf	91:30 / 79:40 / 67:40						
	Walking/Nordic-Walking 7,5 km	73:00 / 65:00 / 59:00						
	Schwimmen 400 m	17:50 / 14:35 / 11:20						
	Radfahren 20 km	70:30 / 58:30 / 47:30						
Kraft	Medizinball 2 kg	7,00 / 10,50 / 12,50						
	Kugelstoßen 6 kg	6,00 / 6,75 / 7,50						
	Steinstoßen 10 kg jew. bester Stoß re + li werden addiert	7,75 / 9,05 / 10,35						
	Standweitsprung	1,35/ 1,65 / 1,95						
	Gerätturnen Barren Stützschiwingen	6.2.7.3						
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	11 / 19 / 29						
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	21 / 32 / 45						
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	14 / 24 / 35						
Schnelligkeit	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 4 / 9						
	Laufen 50 m	10,5 / 9,4 / 8,5						
	Schwimmen 25 m	49,0 / 37,0 / 25,0						
	Radfahren 200 m	32,0 / 25,0 / 18,5						
Koordination	Gerätturnen Sprungrolle	6.3.4.3						
	Hochsprung	1,00 / 1,10 / 1,20						
	Weitsprung	3,40 / 3,80 / 4,20						
	Schleuderball 1 kg	23,50 / 29,00 / 35,00						
	Seilspringen	10 / 20 / 30						
	Grundsprung rückwärts ohne Zw.							
	Gerätturnen Ringe schwingen	6.4.8.3						
	Neue Übungen Koordination werden							
	ergänzt sobald sie vorliegen							

Trainingsplaner 2026 55 - 59 weiblich (1967 - 1971)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 3.000 m	25:50 / 22:50 / 19:50						
	10 km Lauf	100:10 / 88:10 / 76:10						
	Walking/Nordic-Walking 7,5 km	80:00 / 73:00 / 66:00						
	Schwimmen 400 m	18:35 / 15:20 / 11:55						
	Radfahren 20 km	71:30 / 63:00 / 55:30						
Kraft	Medizinball 2 kg	5,50 / 7,50 / 9,00						
	Kugelstoßen 3 kg	5,00 / 5,75 / 6,50						
	Steinstoßen 3 kg jew. bester Stoß re + li werden addiert	9,40 / 10,30 / 11,10						
	Standweitsprung	0,95 / 1,25 / 1,50						
	Geräturnen Barren Stüttschwingen	6.2.7.3						
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	5 / 8 / 12						
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	16 / 25 / 35						
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	9 / 14 / 20						
Schnelligkeit	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 2 / 4						
	Laufen 50 m	12,4 / 11,2 / 9,9						
	Schwimmen 25 m	51,5 / 42,5 / 30,5						
	Radfahren 200 m	33,5 / 29,0 / 24,0						
Koordination	Geräturnen Sprungrolle	6.3.4.3						
	Hochsprung	0,80 / 0,90 / 1,00						
	Weitsprung	2,50 / 2,90 / 3,30						
	Schleuderball 1 kg	15,50 / 19,00 / 22,00						
	Seilspringen	10 / 20 / 30						
	Grundsprung rückwärts ohne Zw.							
	Geräturnen Ringe schwingen	6.4.8.3						
	Neue Übungen Koordination werden							
	ergänzt sobald sie vorliegen							

Trainingsplaner 2026 60 - 64 männlich (1962 - 1966)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 3.000 m	24:30 / 21:30 / 18:30						
	10 km Lauf	94:40 / 82:40 / 70:40						
	Walking/Nordic-Walking 7,5 km	75:45 / 67:30 / 60:30						
	Schwimmen 400 m	18:10 / 14:45 / 11:25						
	Radfahren 20 km	71:30 / 60:00 / 48:00						
Kraft	Medizinball 2 kg	6,50 / 10,00 / 12,50						
	Kugelstoßen 5 kg	6,00 / 7,00 / 8,00						
	Steinstoßen 7,5 kg jew. bester Stoß re + li werden addiert	7,65 / 8,95 / 10,25						
	Standweitsprung	1,30 / 1,60 / 1,90						
	Gerätturnen Kerze/Nackenstand	6.2.7.2						
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	10 / 18 / 27						
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	18 / 29 / 42						
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	12 / 21 / 32						
Schnelligkeit	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 4 / 8						
	Laufen 50 m	10,8 / 9,7 / 8,8						
	Schwimmen 25 m	51,0 / 39,0 / 27,0						
	Radfahren 200 m	33,5 / 26,0 / 19,0						
Koordination	Gerätturnen Schrittsprung	6.3.4.2						
	Hochsprung	0,95 / 1,05 / 1,15						
	Weitsprung	3,20 / 3,60 / 4,00						
	Schleuderball 1 kg	22,50 / 28,00 / 34,00						
	Seilspringen	10 / 20 / 30						
	Grundsprung vorwärts ohne Zw.sp							
	Gerätturnen:Reck Hüftumschwung	6.4.8.2						
	Neue Übungen Koordination werden							
	ergänzt sobald sie vorliegen							

Trainingsplaner 2026 60 - 64 weiblich (1962 - 1966)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 3.000 m	26:30 / 23:30 / 20:30						
	10 km Lauf	102:50 / 90:50 / 78:50						
	Walking/Nordic-Walking 7,5 km	82:30 / 74:30 / 67:30						
	Schwimmen 400 m	19:00 / 15:35 / 12:10						
	Radfahren 20 km	74:00 / 65:00 / 57:00						
Kraft	Medizinball 2 kg	5,00 / 7,00 / 8,50						
	Kugelstoßen 3 kg	4,75 / 5,50 / 6,25						
	Steinstoßen 3 kg jew. bester Stoß re + li werden addiert	9,05 / 9,90 / 10,70						
	Standweitsprung	0,95 / 1,20 / 1,45						
	Gerätturnen Kerze/Nackenstand	6.2.7.2						
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	5 / 8 / 12						
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	13 / 22 / 32						
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	8 / 13 / 19						
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 2 / 4						
Schnelligkeit	Laufen 50 m	12,6 / 11,4 / 10,2						
	Schwimmen 25 m	54,5 / 44,5 / 32,5						
	Radfahren 200 m	35,0 / 30,0 / 25,0						
	Gerätturnen Schrittsprung	6.3.4.2						
Koordination	Hochsprung	0,75 / 0,85 / 0,95						
	Weitsprung	2,40 / 2,80 / 3,20						
	Schleuderball 1 kg	14,50 / 18,00 / 21,00						
	Seilspringen	10 / 20 / 30						
	Grundsprung vorwärts ohne Zw.							
	Gerätturnen:Reck Hüftumschwung	6.4.8.2						
	Neue Übungen Koordination werden							
	ergänzt sobald sie vorliegen							
Koordination								

Trainingsplaner 2026 65 - 69 männlich (1957 - 1961)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 3.000 m	25:00 / 22:00 / 19:00						
	10 km Lauf	98:00 / 86:00 / 74:00						
	Walking/Nordic-Walking 7,5 km	78:10 / 69:30 / 62:00						
	Schwimmen 400 m	18:25 / 15:05 / 11:30						
	Radfahren 20 km	72:30 / 60:30 / 48:30						
Kraft	Medizinball 2 kg	6,00 / 9,50 / 11,50						
	Kugelstoßen 5 kg	5,75 / 6,75 / 7,50						
	Steinstoßen 7,5 kg jew. bester Stoß re + li werden addiert	7,25 / 8,55 / 9,85						
	Standweitsprung	1,30 / 1,60 / 1,90						
	Gerätturnen Kerze/Nackenstand	6.2.7.2						
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	9 / 17 / 26						
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	15 / 26 / 39						
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	10 / 19 / 30						
Schnelligkeit	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 3 / 8						
	Laufen 50 m	11,2 / 10,2 / 9,1						
	Schwimmen 25 m	52,5 / 40,5 / 28,5						
	Radfahren 200 m	35,0 / 27,0 / 19,5						
Koordination	Gerätturnen Schrittsprung	6.3.4.2						
	Hochsprung	0,85 / 1,00 / 1,10						
	Weitsprung	2,90 / 3,30 / 3,70						
	Schleuderball 1 kg	20,00 / 25,50 / 30,50						
	Seilspringen	10 / 20 / 30						
	Grundsprung vorwärts ohne Zw.							
	Gerätturnen:Reck Hüftumschwung	6.4.7.2						
	Neue Übungen Koordination werden							
	ergänzt sobald sie vorliegen							

Trainingsplaner 2026 65 - 69 weiblich (1957 - 1961)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 3.000 m	27:10 / 24:10 / 21:10						
	10 km Lauf	105:40 / 93:40 / 81:40						
	Walking/Nordic-Walking 7,5 km	84:15 / 76:30 / 70:00						
	Schwimmen 400 m	19:25 / 15:45 / 12:15						
	Radfahren 20 km	75:30 / 66:30 / 58:30						
Kraft	Medizinball 2 kg	5,00 / 7,00 / 8,50						
	Kugelstoßen 3 kg	4,50 / 5,25 / 6,15						
	Steinstoßen 3 kg jew. bester Stoß re + li werden addiert	8,50 / 9,40 / 10,20						
	Standweitsprung	0,90 / 1,15 / 1,40						
	Geräturnen Kerze/Nackenstand	6.2.7.2						
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	4 / 7 / 12						
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	11 / 20 / 30						
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	7 / 12 / 18						
Schnelligkeit	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 2 / 4						
	Laufen 50 m	12,8 / 11,6 / 10,4						
	Schwimmen 25 m	56,5 / 46,5 / 34,5						
	Radfahren 200 m	36,0 / 31,0 / 25,5						
Koordination	Geräturnen Schrittsprung	6.3.4.2						
	Hochsprung	0,75 / 0,85 / 0,95						
	Weitsprung	2,30 / 2,70 / 3,10						
	Schleuderball 1 kg	13,50 / 17,00 / 20,00						
	Seilspringen	10 / 20 / 30						
	Grundsprung vorwärts ohne Zw.							
	Geräturnen:Reck Hüftumschwung	6.4.8.2						
	Neue Übungen Koordination werden							
	ergänzt sobald sie vorliegen							

Trainingsplaner 2026 70 - 74 männlich (1952 - 1956)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 3.000 m	25:20 / 22:20 / 19:20						
	10 km Lauf	102:10 / 90:10 / 78:10						
	Walking/Nordic-Walking 7,5 km	81:30 / 72:00 / 65:00						
	Schwimmen 400 m	18:25 / 15:15 / 11:35						
	Radfahren 20 km	73:30 / 61:30 / 49:30						
Kraft	Medizinball 2 kg	6,00 / 9,00 / 10,50						
	Kugelstoßen 4 kg	6,00 / 6,75 / 7,75						
	Steinstoßen 5 kg jew. bester Stoß re + li werden addiert	9,40 / 10,70 / 12,00						
	Standweitsprung	1,25 / 1,55 / 1,85						
	Geräturnen Kopfstand	6.2.7.1						
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	9 / 16 / 25						
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	12 / 23 / 36						
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	9 / 18 / 29						
Schnelligkeit	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 3 / 7						
	Laufen 50 m	11,7 / 10,7 / 9,6						
	Schwimmen 25 m	55,0 / 43,0 / 31,0						
	Radfahren 200 m	36,0 / 28,5 / 20,0						
Koordination	Geräturnen Sprungaufhocken	6.3.4.1						
	Hochsprung	0,80 / 0,95 / 1,05						
	Weitsprung	2,70 / 3,10 / 3,50						
	Schleuderball 1 kg	18,50 / 24,00 / 29,00						
	Seilspringen	8 / 14 / 18						
	Grundsprung vorwärts o. Galopp							
	Geräturnen: Schwebebalken	6.4.8.1						
	Neue Übungen Koordination werden							
	ergänzt sobald sie vorliegen							

Trainingsplaner 2026 70 - 74 weiblich (1952 - 1956)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 3.000 m	27:40 / 24:40 / 21:40						
	10 km Lauf	109:30 / 97:30 / 85:30						
	Walking/Nordic-Walking 7,5 km	88:15 / 79:00 / 72:00						
	Schwimmen 400 m	19:50 / 16:05 / 12:40						
	Radfahren 20 km	78:00 / 68:30 / 60:30						
Kraft	Medizinball 2 kg	4,50 / 6,50 / 7,50						
	Kugelstoßen 3 kg	4,25 / 5,00 / 6,00						
	Steinstoßen 3 kg jew. bester Stoß re + li werden addiert	7,90 / 8,80 / 9,60						
	Standweitsprung	0,90 / 1,15 / 1,35						
	Geräturnen Kopfstand	6.2.7.1						
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	4 / 7 / 11						
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	10 / 18 / 28						
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	6 / 11 / 17						
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 2 / 4						
Schnelligkeit	Laufen 50 m	13,0 / 11,8 / 10,6						
	Schwimmen 25 m	59,0 / 48,0 / 36,0						
	Radfahren 200 m	38,0 / 32,0 / 26,5						
	Geräturnen Sprungaufhocken	6.3.4.1						
Koordination	Hochsprung	0,70 / 0,80 / 0,90						
	Weitsprung	2,10 / 2,50 / 2,90						
	Schleuderball 1 kg	13,00 / 16,50 / 19,50						
	Seilspringen	8 / 14 / 18						
	Grundsprung vorwärts o. Galopp							
	Geräturnen: Schwebebalken	6.4.8.1						
	Neue Übungen Koordination werden							
	ergänzt sobald sie vorliegen							
Koordination								

Trainingsplaner 2026 75 - 79 männlich (1947 - 1951)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 3.000 m	26:00 / 23:00 / 20:00						
	10 km Lauf	107:20 / 95:20 / 83:20						
	Walking/Nordic-Walking 7,5 km	86:10 / 75:45 / 67:30						
	Schwimmen 200 m	9:25 / 7:40 / 6:05						
	Radfahren 20 km	74:30 / 63:00 / 51:30						
Kraft	Medizinball 2 kg	6,00 / 8,50 / 10,00						
	Kugelstoßen 4 kg	5,75 / 6,50 / 7,50						
	Steinstoßen 5 kg jew. bester Stoß re + li werden addiert	9,20 / 10,50 / 11,80						
	Standweitsprung	1,20 / 1,50 / 1,80						
	Gerätturnen Kopfstand	6.2.7.1						
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	9 / 16 / 25						
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	10 / 20 / 33						
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	8 / 16 / 27						
Schnelligkeit	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 2 / 6						
	Laufen 50 m	12,2 / 11,2 / 10,1						
	Schwimmen 25 m	57,5 / 45,5 / 33,5						
	Radfahren 200 m	37,5 / 29,5 / 21,5						
Koordination	Gerätturnen Sprungaufhocken	6.3.4.1						
	Hochsprung	0,75 / 0,90 / 1,00						
	Weitsprung	2,40 / 2,90 / 3,30						
	Schleuderball 1 kg	16,00 / 21,00 / 26,00						
	Seilspringen	8 / 14 / 18						
	Grundsprung vorwärts o. Galopp							
	Gerätturnen: Schwebebalken	6.4.8.1						
	Neue Übungen Koordination werden ergänzt sobald sie vorliegen							

Trainingsplaner 2026 75 - 79 weiblich (1947 - 1951)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 3.000 m	28:30 / 25:30 / 22:30						
	10 km Lauf	115:20 / 103:20 / 91:20						
	Walking/Nordic-Walking 7,5 km	92:30 / 81:30 / 74:30						
	Schwimmen 200 m	10:15 / 8:20 / 6:30						
	Radfahren 20 km	81:30 / 70:30 / 63:00						
Kraft	Medizinball 2 kg	4,50 / 6,50 / 7,50						
	Kugelstoßen 2 kg	4,25 / 5,25 / 6,25						
	Steinstoßen 3 kg jew. bester Stoß re + li werden addiert	7,40 / 8,30 / 9,10						
	Standweitsprung	0,90 / 1,15 / 1,35						
	Geräturnen Kopfstand	6.2.7.1						
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	4 / 7 / 11						
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	9 / 18 / 28						
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	5 / 10 / 16						
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 2 / 3						
Schnelligkeit	Laufen 50 m	13,5 / 12,3 / 11,1						
	Schwimmen 25 m	61,0 / 50,0 / 38,0						
	Radfahren 200 m	39,0 / 33,0 / 27,5						
	Geräturnen Sprungaufhocken	6.3.4.1						
Koordination	Hochsprung	0,65 / 0,75 / 0,85						
	Weitsprung	1,80 / 2,20 / 2,60						
	Schleuderball 1 kg	12,00 / 15,50 / 18,50						
	Seilspringen	8 / 14 / 18						
	Grundsprung vorwärts o. Galopp							
	Geräturnen: Schwebebalken	6.4.8.1						
	Neue Übungen Koordination werden							
	ergänzt sobald sie vorliegen							
Koordination								

Trainingsplaner 2026 80 - 84 männlich (1942 - 1946)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 3.000 m	26:30 / 23:30 / 20:30						
	10 km Lauf	113:10 / 101:10 / 89:10						
	Walking/Nordic-Walking 7,5 km	91:30 / 79:45 / 72:00						
	Schwimmen 200 m	9:30 / 7:50 / 6:10						
	Radfahren 20 km	76:00 / 64:30 / 53:00						
Kraft	Medizinball 2 kg	5,50 / 8,00 / 9,50						
	Kugelstoßen 3 kg	5,50 / 6,25 / 7,25						
	Steinstoßen 3 kg jew. bester Stoß re + li werden addiert	9,00 / 10,30 / 11,60						
	Standweitsprung	1,15 / 1,45 / 1,75						
	Gerätturnen Kopfstand	6.2.7.1						
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	7 / 14 / 23						
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	7 / 18 / 31						
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	7 / 15 / 25						
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 2 / 5						
Schnelligkeit	Laufen 50 m	13,0 / 12,0 / 10,9						
	Schwimmen 25 m	59,0 / 48,0 / 36,0						
	Radfahren 200 m	39,0 / 31,5 / 23,0						
	Gerätturnen Sprungaufhocken	6.3.4.1						
Koordination	Hochsprung	0,75 / 0,85 / 0,95						
	Weitsprung	2,10 / 2,60 / 3,10						
	Schleuderball 1 kg	14,00 / 19,00 / 24,00						
	Seilspringen	6 / 10 / 12						
	Grundsprung vorwärts o. Galopp							
	Gerätturnen: Schwebebalken	6.4.8.1						
	Neue Übungen Koordination werden							
	ergänzt sobald sie vorliegen							
Koordination								

Trainingsplaner 2026 80 - 84 weiblich (1942 - 1946)

Nachname: _____ Vorname: _____
Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre
PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____
ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 3.000 m	29:40 / 26:40 / 23:40						
	10 km Lauf	122:20 / 110:20 / 98:20						
	Walking/Nordic-Walking 7,5 km	98:30 / 85:15 / 77:30						
	Schwimmen 200 m	10:25 / 8:30 / 6:45						
	Radfahren 20 km	84:30 / 75:00 / 65:30						
Kraft	Medizinball 2 kg	4,00 / 5,50 / 6,50						
	Kugelstoßen 2 kg	4,00 / 5,00 / 5,75						
	Steinstoßen 3 kg jew. bester Stoß re + li werden addiert	6,90 / 7,80 / 8,60						
	Standweitsprung	0,85 / 1,10 / 1,30						
	Gerätturnen Kopfstand	6.2.7.1						
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	3 / 7 / 10						
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	8 / 16 / 26						
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	4 / 9 / 15						
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 2 / 3						
Schnelligkeit	Laufen 50 m	14,3 / 13,1 / 12,0						
	Schwimmen 25 m	63,5 / 52,0 / 40,0						
	Radfahren 200 m	40,5 / 34,5 / 28,5						
	Gerätturnen Sprungaufhocken	6.3.4.1						
Koordination	Hochsprung	0,65 / 0,75 / 0,85						
	Weitsprung	1,60 / 2,00 / 2,40						
	Schleuderball 1 kg	11,00 / 14,50 / 17,50						
	Seilspringen	6 / 10 / 12						
	Grundsprung vorwärts o. Galopp							
	Gerätturnen: Schwebebalken	6.4.8.1						
	Neue Übungen Koordination werden ergänzt sobald sie vorliegen							
Koordination								

Trainingsplaner 2026 85 - 89 männlich (1937 - 1941)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 3.000 m	27:30 / 24:30 / 21:30						
	10 km Lauf	120:10 / 108:10 / 96:10						
	Walking/Nordic-Walking 7,5 km	96:00 / 84:15 / 75:30						
	Schwimmen 200 m	9:30 / 8:00 / 6:25						
	Radfahren 20 km	77:30 / 66:30 / 55:30						
Kraft	Medizinball 2 kg	5,00 / 7,50 / 9,00						
	Kugelstoßen 3 kg	5,00 / 6,00 / 6,75						
	Steinstoßen 3 kg jew. bester Stoß re + li werden addiert	8,80 / 10,10 / 11,40						
	Standweitsprung	1,00 / 1,30 / 1,60						
	Geräturnen Kopfstand	6.2.7.1						
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	7 / 12 / 21						
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	5 / 16 / 29						
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	6 / 13 / 22						
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	- / 1 / 3						
Schnelligkeit	Laufen 50 m	14,1 / 13,1 / 12,0						
	Schwimmen 25 m	59,5 / 49,0 / 38,0						
	Radfahren 200 m	41,0 / 33,0 / 24,5						
	Geräturnen Sprungaufhocken	6.3.4.1						
Koordination	Hochsprung	0,70 / 0,80 / 0,90						
	Weitsprung	1,90 / 2,40 / 2,90						
	Schleuderball 1 kg	12,00 / 16,50 / 21,00						
	Seilspringen	6 / 10 / 12						
	Grundsprung vorwärts o. Galopp							
	Geräturnen: Schwebebalken	6.4.8.1						
	Neue Übungen Koordination werden							
	ergänzt sobald sie vorliegen							

Trainingsplaner 2026 85 - 89 weiblich (1937 - 1941)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 3.000 m	31:00 / 28:00 / 25:00						
	10 km Lauf	129:10 / 117:10 / 105:10						
	Walking/Nordic-Walking 7,5 km	104:00 / 90:20 / 82:00						
	Schwimmen 200 m	10:35 / 8:45 / 7:05						
	Radfahren 20 km	89:30 / 80:00 / 69:00						
Kraft	Medizinball 2 kg	3,50 / 4,50 / 5,50						
	Kugelstoßen 2 kg	3,75 / 4,50 / 5,50						
	Steinstoßen 3 kg jew. bester Stoß re + li werden addiert	6,45 / 7,35 / 8,15						
	Standweitsprung	0,85 / 1,05 / 1,25						
	Gerätturnen Kopfstand	6.2.7.1						
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	3 / 6 / 10						
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	7 / 14 / 24						
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	3 / 8 / 14						
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	- / 1 / 2						
Schnelligkeit	Laufen 50 m	15,5 / 14,3 / 13,2						
	Schwimmen 25 m	65,5 / 53,5 / 41,5						
	Radfahren 200 m	42,0 / 36,0 / 30,0						
	Gerätturnen Sprungaufhocken	6.3.4.1						
Koordination	Hochsprung	0,60 / 0,70 / 0,80						
	Weitsprung	1,30 / 1,70 / 2,10						
	Schleuderball 1 kg	9,50 / 13,00 / 16,00						
	Seilspringen	6 / 10 / 12						
	Grundsprung vorwärts o. Galopp							
	Gerätturnen: Schwebebalken	6.4.8.1						
	Neue Übungen Koordination werden							
	ergänzt sobald sie vorliegen							
Koordination								

Trainingsplaner 2026 90 + älter männlich (1936 +früher)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 3.000 m	29:50 / 26:50 / 23:50						
	10 km Lauf	127:40 / 115:40 / 103:40						
	Walking/Nordic-Walking 7,5 km	102:45 / 89:20 / 80:00						
	Schwimmen 200 m	9:45 / 8:10 / 6:45						
	Radfahren 20 km	79:00 / 68:00 / 58:00						
Kraft	Medizinball 2 kg	4,50 / 6,50 / 8,00						
	Kugelstoßen 3 kg	4,50 / 5,25 / 6,25						
	Steinstoßen 3 kg jew. bester Stoß re + li werden addiert	8,40 / 9,70 / 11,00						
	Standweitsprung	0,90 / 1,20 / 1,50						
	Gerätturnen Kopfstand	6.2.7.1						
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	6 / 11 / 20						
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	3 / 14 / 27						
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	5 / 10 / 19						
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	- / 1 / 3						
Schnelligkeit	Laufen 50 m	15,5 / 14,5 / 13,4						
	Schwimmen 25 m	60,0 / 50,0 / 40,0						
	Radfahren 200 m	43,5 / 35,5 / 27,0						
	Gerätturnen Sprungaufhocken	6.3.4.1						
Koordination	Hochsprung	0,65 / 0,75 / 0,85						
	Weitsprung	1,60 / 2,10 / 2,60						
	Schleuderball 1 kg	10,50 / 15,00 / 19,50						
	Seilspringen	6 / 10 / 12						
	Grundsprung vorwärts o. Galopp							
	Gerätturnen: Schwebebalken	6.4.8.1						
	Neue Übungen Koordination werden							
	ergänzt sobald sie vorliegen							
Koordination								

Trainingsplaner 2026 90 + älter weiblich (1936 +früher)

Nachname: _____ Vorname: _____

Geb.datum: _____ Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

PLZ, Ort/Telefon/Mail: _____

ID-Nummer: _____

Schwimmen: Übung: _____ Datum: _____

Übung		Zu erbringende Leistungen laut Leistungskatalog Bronze / Silber / Gold	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Ausdauer	Laufen 3.000 m	32:30 / 29:30 / 26:30						
	10 km Lauf	136:30 / 124:30 / 112:30						
	Walking/Nordic-Walking 7,5 km	110:20 / 96:00 / 87:00						
	Schwimmen 200 m	10:45 / 8:55 / 7:20						
	Radfahren 20 km	93:00 / 83:00 / 72:30						
Kraft	Medizinball 2 kg	3,00 / 4,00 / 5,00						
	Kugelstoßen 2 kg	3,25 / 4,25 / 5,00						
	Steinstoßen 3 kg jew. bester Stoß re + li werden addiert	6,10 / 7,00 / 7,80						
	Standweitsprung	0,80 / 1,00 / 1,20						
	Gerätturnen Kopfstand	6.2.7.1						
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	3 / 5 / 8						
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	5 / 12 / 23						
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	3 / 7 / 13						
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	- / 1 / 2						
Schnelligkeit	Laufen 50 m	17,1 / 15,9 / 14,8						
	Schwimmen 25 m	66,5 / 54,5 / 42,5						
	Radfahren 200 m	44,5 / 38,0 / 31,5						
	Gerätturnen Sprungaufhocken	6.3.4.1						
Koordination	Hochsprung	0,55 / 0,60 / 0,65						
	Weitsprung	1,10 / 1,50 / 1,90						
	Schleuderball 1 kg	7,5 / 11,00 / 14,00						
	Seilspringen	6 / 10 / 12						
	Grundsprung vorwärts o. Galopp							
	Gerätturnen: Schwebebalken	6.4.8.1						
	Neue Übungen Koordination werden							
	ergänzt sobald sie vorliegen							
Koordination								