

Trainings- und Abnahmetermine 2019



		3.000 m Lauf	800 m Lauf	Dauer-/Geländelauf	10 km Lauf	7,5 km Nordic Walking / Wandern	Schwimmen 200, 400 und 800 m	Radfahren 5 km, 10 km, 20 km	Schlagball 80 g	Wurfball 200g	Medizinball (2 kg)	Kugelstoßen	Steinstoßen	Standweitsprung	Gerätturnen	30, 50 und 100 m Lauf	25 m Schwimmen	200 m Radfahren (fl. Start)	Hochsprung	Zonenweitsprung	Weitsprung	Schleuderball 1 kg	Seilspringen	
Mittwoch, 26. Juni 2019	18:00 - 19:30 Uhr	X	X	X												X								
Mittwoch, 3. Juli 2019	18:00 - 19:30 Uhr								X	X	X	X	X	X					X	X	X	X	X	X
Mittwoch, 10. Juli 2019	18:00 - 19:30 Uhr	X	X	X												X								
Mittwoch, 17. Juli 2019	18:00 - 19:30 Uhr								X	X	X	X	X	X					X	X	X	X	X	X
Mittwoch, 24. Juli 2019	18:00 - 19:30 Uhr	X	X	X												X								
Mittwoch, 31. Juli 2019	18:00 - 19:30 Uhr								X	X	X	X	X	X					X	X	X	X	X	X
nach Bedarf/Vereinbarungf							X	X									X	X						
nach Bedarf/Vereinbarungf					X	X									X									
		3	3	3	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	1	3	1	1	3	3	3	3	3	3