

Angestrebte Wettkampfebene mit dem Ziel von 1. bis 3. Plätzen

		Bayern Pokal	Bayerische Meistersch.	Bayern- kader	Deutsche Meistersch.	Internat./G Meistersch.	National- mannschaft
01	Wettk.Train-Einheiten pro Woche	03	03	04	04	04	05
02	Liegestützen	20	20	30	30	40	50
03	Sprossenwand: Beine gestreckt bis Bauchhöhe	15	20	25	25	30	40
04	Skippings an der Bank (40 sec.)	60	60	80	80	100	100
05	Bauchlage; Arme v/h klatschen = 1x (40 sec)	20	20	25	25	30	30
06	Paldung-Chagis erst nur re, dann li (40 sec.)	60	60	80	80	90	90
07	Paldung-Chagis r/l hintereinander (40 sec)	50	50	60	60	70	70
08	Dyt-Chagis r/l mit Ziel und Kontakt (40 sec)	20	20	30	30	50	50
09	Hallensprint (Runden) o Bergsprint(Ostpark)	3	3	4	4	6	6
10	Sitzen und Beine hoch halten [sec]	90	90	120	120	180	180

Meine persönlichen Ergebnisse

Datum							
01	Trainingseinh./Woche (Wettkampf)						
02	Liegestützen						
03	Sprossenwand: Beine gestreckt bis Bauchhöhe						
04	Skippings an der Bank (40 sec.)						
05	Bauchlage; Arme v/h klatschen (40 sec)						
06	Paldung-Chagis erst nur re dann li (40 sec.)	R L	R L	R L	R L	R L	R L
07	Paldung-Chagis r/l hintereinander (40 sec)						
08	Dyt-Chagis r/l mit Ziel und Kontakt (40 sec)						
09	Linienlaufen (Runden) o Bergsprint Ostpark						
10	Sitzen und Beine hoch halten [sec]						