

Abnahme und Training 2026



Wann: Donnerstags 18:00 – 19:30 Uhr

Wo: Sportpark Ebensee

Kontakt: Martin Föllmer, leichtathletik@post-sv.de

DEUTSCHES ABZEICHEN

Termine:

	Datum	Kategorie	Disziplin
1	30.04.	Schnelligkeit, Koordination, Kraft, Ausdauer	Sprint, Weitsprung, Standweitsprung, 800m, 3000m
2	21.05.	Schnelligkeit, Koordination, Ausdauer	Sprint, Hochsprung, Schleuderball, 800m, 3000m
3	28.05.	Kraft, Ausdauer	Standweit, Kugel, Medizinball, 800m, 3000m
4	11.06.	Schnelligkeit, Koordination, Kraft, Ausdauer	Sprint, Weitsprung, Standweitsprung, 800m, 3000m
5	25.06.	Schnelligkeit, Koordination, Ausdauer	Sprint, Hochsprung, Schleuderball, 800m, 3000m
6	09.07.	Kraft, Ausdauer	Standweit, Kugel, Medizinball, 800m, 3000m
7	23.07.	Schnelligkeit, Koordination, Kraft, Ausdauer	Sprint, Weitsprung, Standweitsprung, 800m, 3000m
8	06.08.	Schnelligkeit, Koordination, Ausdauer	Sprint, Hochsprung, Schleuderball, 800m, 3000m
9	13.08.	Kraft, Ausdauer	Standweit, Kugel, Medizinball, 800m, 3000m
10	20.08.	Schnelligkeit, Koordination, Kraft, Ausdauer	Sprint, Weitsprung, Standweitsprung, 800m, 3000m
11	27.08.	Schnelligkeit, Koordination, Ausdauer	Sprint, Hochsprung, Schleuderball, 800m, 3000m
12	03.09.	Kraft, Ausdauer	Standweit, Kugel, Medizinball, 800m, 3000m
13	10.09.	Schnelligkeit, Koordination, Kraft, Ausdauer	Sprint, Weitsprung, Standweitsprung, 800m, 3000m
14	24.09.	Schnelligkeit, Koordination, Ausdauer	Sprint, Hochsprung, Schleuderball, 800m, 3000m