

### Trainingseinheitenzettel

für  
Fortgeschrittene und Erwachsene

#### Informationen:

Eine Trainingseinheit (TE) = 45 min

Ein Kästchen = 90 min

Angaben in absolvierten TE

Vorname:

Nachname:

akt. Kup-Graduierung:



2	4	6	8	10
12	14	16	18	20
22	24	26	28	30
32	34	36	38	40
42	44	46	48	50
52	54	56	58	60
62	64	66	68	70
72	74	76	78	80
82	84	86	88	90
92	94	96		

Zu erreichende TE sind Graduierungsabhängig (siehe Beiblatt)  
Es wird eine Toleranz von 6 TE bei der Vorprüfung zugelassen

Stand Dezember 2023

<b>Graduierung</b>	<b>TE</b>	<b>Zeit</b>
10. Kup	-	-
9. Kup	48	24 Trainings
8. Kup	48	24 Trainings
7. Kup	48	24 Trainings
6. Kup	48	24 Trainings
5. Kup	48	24 Trainings
4. Kup	64	32 Trainings
3. Kup	64	32 Trainings
2. Kup	64	32 Trainings
1. Kup	96	48 Trainings

1 TE = 45 min

1 Training = 90 min = 2 TE = ein Kästchen

Zu erreichende TE sind Graduierungsabhängig (siehe Beiblatt)  
Es wird eine Toleranz von 6 TE bei der Vorprüfung zugelassen

Stand Dezember 2023