

Leistungsentwicklung Gordon Wolf 17.01.1990			2004	2005	2006	2007	2008	Ziel 2009	Ziel 2010	Ziel 2011	Ziel 2012	
Wurf	1,00kg Diskus	SOLL				75,00	78,00	80,00	82,00	84,00	85,00	
		IST	41,24	60,17		73,80	78,80	78,80				
	1,50kg Diskus	SOLL			60,00	65,00	70,00	73,00				
		IST			61,38	65,07						
	1,75kg Diskus	SOLL				60,00	63,00	66,00				
		IST			54,50	59,47	65,00					
	2,00kg Diskus	SOLL				52,00	58,00	61,00	63,00	65,00	66,50	
		IST			43,00	56,00	59,59					
	2,20kg Diskus	SOLL						54,00	56,00	58,00	59,00	
		IST										
2,00kg Stab	SOLL				60,00							
	IST				61,92							
2,50kg Stab	SOLL					58,00	63,00					
	IST					60,72						
3,00kg Stab	SOLL							55,00	58,00	60,00		
	IST											
3,00kg Kugel	SOLL				32,00	35,00	37,00	38,00	39,00	40,00		
	IST				33,70							
Kraftübungen	Reissen	SOLL				105,00	115,00	120,00	122,50	125,00	127,50	
		IST		75,00	90,00	110,00	110,00					
	Umsetzen	SOLL						150,00	160,00	165,00	170,00	
		IST										
	Bankdruck	SOLL				135,00	145,00	150,00	160,00	170,00	180,00	
		IST		97,50	135,00	135,00	150,00					
	Nackensteößen	SOLL										
		IST										
	HKB	SOLL				?	220,00	250,00	260,00	270,00	280,00	
		IST			200,00	235,00	245,00					
TKB	SOLL				180,00	200,00	220,00	230,00	240,00	250,00		
	IST				245,00	215,00						
Allgemeine Trainingsübungen	Sprint / Lauf	10m HS	SOLL			1,55	1,55	1,55	1,55	1,60	1,60	
			IST			1,53	1,57	1,52				
		10m flg.	SOLL				1,00	1,05	1,05	1,05	1,10	1,10
			IST			1,04	1,00	1,06				
		30m HS	SOLL				3,75	3,70	3,70	3,70	3,75	3,75
			IST			3,73	3,74	3,80				
		30m flg.	SOLL		3,25	3,15	3,10	3,10	3,10	3,10	3,15	3,15
			IST		3,27	3,16	3,05	3,11				
	Japantest	SOLL					38,00	37,00	36,50	36,00	36,00	
		IST					38,30					
	Coopertest	SOLL						2400	2450	2500	2600	
		IST				verl.						
	Sprung	Standweitsprung	SOLL				3,30	3,40	3,60	3,60	3,60	3,60
			IST		2,98	3,40	3,25	3,64				
		3er hopp rechts	SOLL				9,80	9,50	9,70	9,80	9,90	10,00
			IST		8,42	9,60	9,33	9,56				
3er hopp links		SOLL				10,20	9,50	9,70	9,80	9,90	10,00	
		IST		8,71	10,12	9,45	9,56					
5er hopp		SOLL					15,00	16,00	16,25	16,50	17,00	
		IST				14,40	15,71					
10er hopp	SOLL					30,00	31,00	32,00	32,50	33,00		
	IST				28,50	30,11						
Differenzsprung	SOLL					68,00	70,00	72,00	74,00	75,00		
	IST				65,00							
Allg. Wurf	4,00kg vorwärts	SOLL				22,00	22,50	24,00	25,00	25,50	26,00	
		IST			24,10	22,30	23,17					
	4,00kg rückwärts	SOLL				25,00	25,50	26,50	27,00	27,50	28,00	
		IST			20,92	25,25	25,60					
	6,00kg vorwärts	SOLL				17,50	18,00	19,00				
		IST				16,90	18,75					
	6,00kg rückwärts	SOLL				19,50	20,00	20,50				
		IST				20,15						