

## Trainingsplan 120 Wurf Phase: Rückrunde KW 11 /2024

Trainingsziel: Sicherheit für die letzten Spiele

### Trainingsplan für Rechte Gasse.

5 Minuten einspielen

10 Wurf Kegel 1,3,5,6,8,9 – Ziel: 45

10 Wurf Kegel 1,3,6,7 – Ziel: 30

10 Wurf Kegel 3,5,6,7 – Ziel: 30

10 Wurf Kegel 1,3 – Ziel: 6x beide treffen

10 Wurf Kegel 1,4 – Ziel: 4x beide treffen

10 Wurf in die Vollen – Ziel: > 65 (wie die ersten 10 im Spiel!)

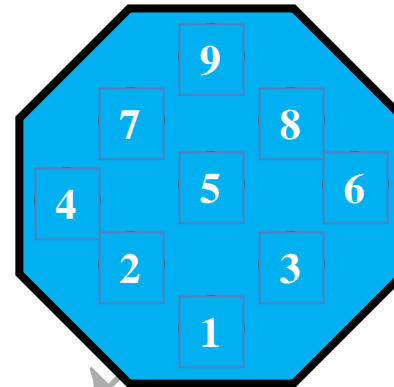
15 Wurf **Abräumen** Kegel 1,3,6,7 – Ziel: 20

15 Wurf **Abräumen** Kegel 1,3,4,6 – Ziel: 16

15 Wurf **Abräumen** Ziel: 5,5 x räumen = 50

15 Wurf Volle – Ziel: 100

15 Wurf Abräumen mit 3 Wurf – Ziel: 72



---

Gesamtwurffzahl: 135