

Trainingsplan 120 Wurf Phase: Rückrunde KW 13 /2024

Trainingsziel: Weiterhin Sicherheit Anwurf

Trainingsplan für Linke Gasse.

5 Minuten einspielen

10 Wurf Kegel 1,2,4,6

10 Wurf Kegel 1,2,4,8,9

10 Wurf Kegel 3,5,6 (weil die stehen bleiben bei Anwurf LG)

10 Wurf Kegel 1,2,6

15 Wurf Volle – Ziel: >100

15 Wurf alle Kegel außer 3,8 - Ziel: >130

15 Wurf Abräumen ohne Kegel 1

15 Wurf Abräumen mit 3 Wurf

15 Wurf Volle

15 Wurf Abräumen mit 2 Wurf

Gesamtwurfszahl: 130

