

Trainingsplan 120 Wurf Phase: Rückrunde KW 14 /2024

Trainingsansatz: Die Technischen Abläufe sollten zum Saisonende passen, deshalb konzentrieren wir uns jetzt auf die „eigenen Bilder“. Dies erreichen wir über Abräumen mit 2/3 Wurf und Gassenanspiel.

Trainingsplan für Linke Gasse.

5 Minuten einspielen

15 Wurf auf Kegel 1,2,5,6,7,9

15 Wurf auf Kegel 5,7,9 – Anspiel 5,7

15 Wurf Abräumen mit 2 Wurf

15 Wurf auf Kegel 2,4,5,7 – Anspiel 2,5

15 Wurf Abräumen mit 3 Wurf

15 Wurf in die Vollen – Ziel: >100

15/15 Kombiniert

Gesamtwurfbzahl: 120

