

Trainingsplan 120 Wurf Phase: Rückrunde KW 15 /2024

Trainingsziel: Das letzte Saisonspiel steht an – wir brauchen Sicherheit bei den entscheidenden Würfeln

Trainingsplan für Linke Gasse.

5 Minuten einspielen

15 Wurf Volle mit Gassenzwang (also Kugel muss Kegel 1,2 treffen)

10 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

