

Trainingsplan KW16/2024 – Entscheidungsspiel

Trainingsziel: Vorbereitung auf Entscheidungsspiel

Trainingsplan für Rechte Gasse.

5 Minuten einspielen

So lange in die Vollen bis 100 erreicht (15-17 Wurf)

Abräumen mit 3 Wurf bis 50 erreicht ist (10-14 Wurf)

2x 7 Volle – 7 Abräumen gegen Gegner als „Middle Victory“

Spiel „50“ (Räumen bis 50 Kegel, dann in die Vollen bis 30 Wurf erreicht sind)

30 Wurf Kombiniert

Gesamtwurfbzahl: 130 Wurf (mit Einspielen)

