

Trainingsplan KW17/18 - 2024 – Vorbereitung Aufstiegsspiele oder Einzelmeisterschaften

Trainingsziel: Stärken stärken

Trainingsplan für Rechte Gasse.

5 Minuten einspielen

10 Wurf Kegel 1,3,6,7

10 Wurf Kegel 1,3,5 (fällt Kegel 5 mit?)

10 Wurf Kegel 1,3,7,9 (Kegelschlag beachten)

15 Wurf Abräumen mit 2 Wurf (Anwurf/Räumwurf) – welche Räumwürfe sind Herausfordernd?

8 Wurf Abräumen auf Zweitwurf als Herausforderung: Beispiel Kegel 4,5 oder 2,4

8 Wurf Abräumen mit 2 Wurf auf alle Kegel außer Kegel 1 (Schlagkeil fehlt)

15 Wurf Abräumen mit 2 Wurf (Ergebnis besser als vorhin?)

7 Volle – 7 Abräumen gegen Gegner oder auf selbst definiertes Ziel

30 Wurf Kombiniert

Gesamtwurffzahl: 130 Wurf (mit Einspielen)

Anmerkung: Dies ist nur eine Anregung – die Vorbereitung auf die Einzelmeisterschaften sollte maximal individuell erfolgen – wer gar keine Idee hat, kann gerne dieses Plan als Anregung nutzen.

