

Trainingsplan Phase: Rückrunde KW 12 /2025

Trainingsziel: Fit für den Endspurt

Plan für Rechte Gasse

5 Minuten einspielen

10 Wurf Kegel 1,3,5,8,9

10 Wurf Kegel 1,3,5,6 – Kegel 5 fällt mit

10 Wurf Kegel 3,5,6,7

10 Wurf Kegel 5,7,8,9

10 Wurf Kegel 1,3,6 – Ziel: 5x alle treffen, wenn erreicht Übung beendet

10 Wurf Kegel 1,3,4 – Ziel: 5x alle treffen, wenn erreicht Übung beendet

10 Wurf in die Vollen – Ziel: > 65 (wie die ersten 10 im Spiel!)

10 Wurf **Abräumen** mit 2 Wurf Kegel 1,3,5,8,9

10 Wurf **Abräumen** mit 2 Wurf Kegel 1,3,6,7

10 Wurf **Abräumen** Ziel: 4x räumen = >36

15 Wurf Volle – Ziel: >100

15 Wurf Abräumen mit 2 Wurf – Ziel: >90

Gesamtwurfzahl: 130

