

Trainingsplan 42/2025 Phase: Hinrunde 2025/2026

Trainingsziel: Kleine Pause, die nutzen wir um die Technik weiter zu verbessern.

Plan für Rechte Gasse

5 Minuten einspielen

10 Wurf Bild 1,3,6

10 Wurf Bild 1,3,5

10 Wurf Bild 2,4,5 – auf Kegel 2,5

10 Wurf Bild 5,8,9

10 Wurf Bild 5,7,8,9

10 Wurf Bild 1,3,5,7,9

15 Wurf Volle auf Hauptgasse

15 Wurf Abräumen mit 3 Wurf

15/15 Kombiniert – Versuche deinen bisherigen Heimschnitt zu übertreffen (auf dieser Bahn)

Gesamtwurfbzahl: 120

