

Trainingsplan KW 46_2025 Phase: Hinrunde

Trainingsziel: Hauptgasse und Zweitwürfe

Plan für rechte Gasse

5 Minuten einspielen

15 Wurf Bild 1,3,6,7

10 Wurf Bild 3,5,6

10 Wurf Bild 1,2,4,8

10 Wurf Bild 2,4,5,6

10 Wurf Abräumen Bild 1,2,4,5,7,9

10 Wurf Abräumen Bild 3,5,6,7

10 Wurf Abräumen Bild 1,3,5,6,8,9

10 Wurf Abräumen Bild 2,4,5,8

15 Wurf Abräumen mit 2 Wurf

15/15 Kombiniert auf Leistung

Gesamtwurfszahl: 130

