

Trainingsplan Phase: Hinrunde KW 47 /2025

Plan für Rechte Gasse

Trainingsziel: Sicherheit Anwurf/Räumwurf

5 Minuten einspielen

15 Wurf Bild 5,7,8,9

10 Wurf Bild 1,2,4,6

15 Wurf Bild 3,4,5,6 – Anspiel 3,6

10 Wurf Bild 2,4,5,6 – Anspiel 2,4

10 Wurf Bild 3,5,6,8 – Anspiel Kegel 3,5

10 Wurf Bild 2,4,5,7 – Anspiel Kegel 2,5

10 Wurf Bild 2,5 oder 3,5

15 Wurf Abräumen mit 2 Wurf

Danach noch 30 Wurf Kombiniert.

Gesamtwurfbzahl: 125

