

Trainingsplan Phase: Hinrunde KW 49 /2025

Trainingsziel: Anwürfe verbessern

Plan für Rechte Gasse

5 Minuten einspielen

15 Wurf ohne Kegel – Beobachte, wo die Kugel über die Standplatte läuft

10 Wurf Kegel 1,3,7

10 Wurf Kegel 1,3,5

10 Wurf Kegel 1,3,6

10 Wurf Kegel 1,3,4,6

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

15 Wurf Kegel 2,3,4,5,6 Abräumen mit 2 Wurf

15 Wurf Kegel 1,3,5,6,8,9 Abräumen mit 2 Wurf

15 Wurf Abräumen mit 2 Wurf

30 Wurf Kombiniert

Gesamtwurffzahl: 140

