

## Trainingsplan Phase: Hinrunde KW 50 /2025

Trainingsziel: Anwürfe verbessern – Spielfreie Zeit – das Nutzen wir.

### Plan für Rechte Gasse

5 Minuten einspielen

10 Wurf Kegel 1,3,7,9

10 Wurf Kegel 1,3,5,8

10 Wurf Kegel 1,3,5,6

10 Wurf Kegel 2,4

10 Wurf Kegel 3,6

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

15 Wurf Abräumen mit 3 Wurf

30 Wurf kombiniert auf eigenes Ziel

Gesamtwurffzahl: 140

