

Trainingsplan KW 01_2026 Phase: Wettkampfpause/Regeneration

Ziel: Stabilisierung des Gassenspiels

Plan für Rechte Gasse

5 Minuten einspielen

15 Wurf Volle Bild 1,3,5,6,8,9 – fällt Kegel 5?

15 Wurf Volle Bild 1,3,5,7,9 – fällt Kegel 5?

15 Wurf Abräumen mit 2 Wurf Bild 2,4,5,6

10 Wurf Volle Bild 1,3,7

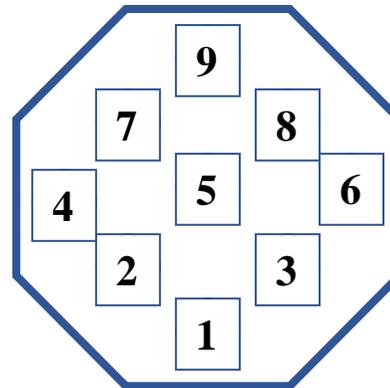
10 Wurf Volle Bild 1,2,8

15 Wurf Volle – Ziel: 100

15 Wurf Abräumen mit 3 Wurf

15 Wurf Abräumen mit 2 Wurf

15 Volle / 15 Abräumen



Gesamtwurfszahl: 140