

Trainingsplan KW 02_2026 Phase: Rückrunde -erstes Spiel

Trainingsziel: Anwürfe üben – Spiele werden ins Räumen gewonnen ☺

Plan für Rechte Gasse

5 Minuten einspielen

So lange in die Vollen bis 90 erreicht ist.

10 Wurf Kegel 1,3,6,7

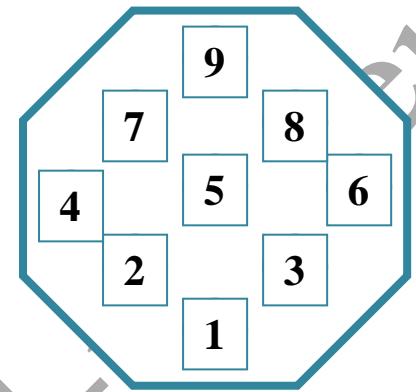
10 Wurf Kegel 5,8

10 Wurf Kegel 1,2,4,8

10 Wurf Kegel 5,8,9

10 Wurf Kegel 3,5,6,7

10 Wurf Kegel 2,4,5,8



Solange Abräumen bis 45 Kegel erreicht sind,
dann umstellen auf Volles Bild und weiterspielen bis 100 erreicht wurde.

Wie viele Wurf wurden benötigt? (20-28 Wurf)

15 Wurf Abräumen mit 3 Wurf.

15 Volle / 15 Abräumen

Gesamtwurfzahl: 130