

Trainingsplan Phase: Rückrunde KW 03 /2026

TP für rechte Gasse

Trainingsziel: Spiel stabilisieren

5 Minuten einspielen

15 Wurf Kegel 1,3,5,7,8,9

10 Wurf Kegel 5,8

15 Wurf Kegel 3,5,8

10 Wurf Kegel 1,3

Solange Abräumen bis 45 Kegel erreicht,

dann umstellen auf Volles Bild und weiterspielen bis 100 erreicht wurde.

Wie viele Wurf wurden benötigt? (18-23 Wurf)

Bild Abräumen mit 2 Wurf – je 10 Wurf:

10 Wurf Abräumen Bild 2,4,5,6

10 Wurf Abräumen Bild 1,3,5,7,9

10 Wurf Abräumen Bild 1,2,4,8

10 Wurf Abräumen Bild 3,4,5,6

15 Wurf Abräumen mit 3 Wurf.

Gesamtwurfzahl: 145 Wurf

