

## Trainingsplan Phase: Rückrunde KW 04 /2026

Trainingsziel: Spiel in die Vollen stabilisieren – Plan für Rechte Gasse

5 Minuten einspielen

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

10 Wurf Kegel 1,2,5,7,9

15 Wurf Kegel 3,5,8,9

10 Wurf Kegel 2,4,5,7

15 Wurf Kegel 5,7,8,9

10 Wurf Kegel 1,3,5,7,9

So lange in die Vollen bis 100 erreicht

15 Abräumen mit 2 Wurf.

15 Volle / 15 Abräumen (**Alternativ Mentaltraining**)

Gesamtwurfzahl: 135

