

Trainingsplan Phase: Rückrunde KW 05 /2026

Trainingsziel: Spiel in die Vollen verbessern! **Plan für Rechte Gasse**

5 Minuten einspielen

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

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

10 Wurf Kegel 1,3,7 – Ziel alle drei Kegel fallen!

10 Wurf Kegel 1,3,7

So lange in die Vollen bis 70 erreicht wurde

10 Wurf Kegel 1,3,4,6

10 Wurf Kegel 1,3

- So lange in die Vollen bis 90 erreicht wurde
- 15 Abräumen mit 3 Wurf.
- Abräumen bis 45 erreicht wurde.

15 Volle / 15 Abräumen

Gesamtwurffzahl: 125

