

## Trainingsplan Phase: Rückrunde KW 06 /2026

Trainingsziel: Anwürfe verbessern

### Plan für Rechte Gasse

5 Minuten einspielen

10 Wurf Kegel 1,3,5

10 Wurf Kegel 3,5,6,8

10 Wurf Kegel 1,3,4

10 Wurf Kegel 1,3,7

So lange in die Vollen bis 100 erreicht ist

10 Wurf Kegel 3,5,8

10 Wurf Kegel 5,8,9

So lange in die Vollen bis 70 erreicht ist.

15 Wurf Abräumen mit 2 Wurf

15 Volle / 15 Abräumen

Gesamtwurfbzahl: 140

