

Trainingsplan Phase: Rückrunde KW 07 /2026
Plan für rechte Gasse – linke entsprechend umändern.

Trainingsziel: Abräumspiel verbessern

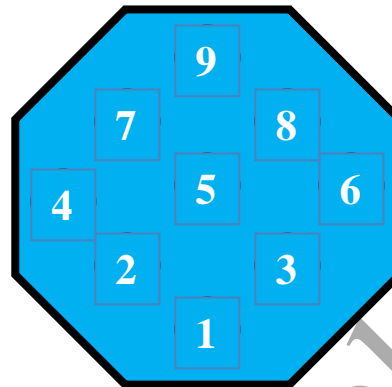
5 Minuten einspielen

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

10 Wurf Kegel 3,5,6,8

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

10 Wurf Kegel 1,3



Abräumen mit 2 Wurf:

10 Wurf Kegel 2,4,5,8

10 Wurf Kegel 5,7,8,9

10 Wurf Kegel 1,3,4,5,8,9

10 Wurf Kegel 5,7,8

10 Wurf Kegel 2,4,5,6

Abräumen bis 36 Kegel, dann umstellen auf Volle – weiterspielen bis 80 Kegel – Ziel: 22 Wurf

15 Wurf Abräumen mit 2 Wurf – Ziel: >70 Kegel

Gesamtwurfbzahl: 140