

## Trainingsplan Phase: Rückrunde KW 08 /2026

Trainingsziel: Anwürfe üben

5 Minuten einspielen

15 Wurf Abräumen alle Kegel außer 2,7 oder 3,8

15 Wurf Alle Kegel außer Kegel 1 – Abräumen!

10 Wurf Kegel 3,5,6,7 - Abräumen

10 Wurf Kegel 2,4,5,8 - Abräumen

Spiel „36“ (Abräumen bis 36 Kegel, dann umstellen auf Volle und weiterspielen bis 145 Kegel)

15 Wurf Abräumen mit 3 Wurf – Ziel: >80

15 Wurf Abräumen mit 2 Wurf – Ziel: >60

15 Volle / 15 Abräumen

Gesamtwurfzahl: 145

