

Trainingsplan Phase: Rückrunde KW 09 /2026

Trainingsziel: Sieg trainieren - Heute ist Zielsetzung angesagt...

5 Minuten einspielen

10 Wurf Kegel 1,3,6,7

10 Wurf Kegel 1,2,4,8

15 Wurf Abräumen mit 2 Wurf

Spiel in die Vollen bis 90 erreicht ist. (13-17 Wurf)

Abräumen bis 54 erreicht ist. (15-20 Wurf)

Abräumen bis 36 erreicht ist, für einen FW werden 4 Kegel abgezogen –

wenn 36 erreicht ist – umstellen aufs Volle Bild und weiterspielen

bis 80 erreicht ist. (13 – 18 Wurf)

2x 15 Volle / 15 Abräumen gegen Gegner – bei Gleichstand Sudden Victory

Danach 30 Wurf kombiniert auf eigenes Ziel.

Gesamtwurfszahl: 145

