

Trainingsplan Phase: Rückrunde KW 10 /2026

Trainingsziel: Saisonziel sichern.

Trainingsplan für Rechte Gassen

5 Minuten einspielen

10 Wurf Kegel 1,3,6 – Ziel: 6x Gasse treffen.

10 Wurf Kegel 1,3,6,7 – Ziel: 33

10 Wurf 1,2,3 müssen alle getroffen werden – schaffst du das 10 Wurf lang?

10 Wurf Kegel 3,5,8 – Ziel: 25

10 Wurf Kegel 1,3 – Ziel: 16

10 Wurf Kegel 1,3,5,8,9 – Ziel: 5x alle Kegel treffen

10 Wurf **Abräumen** mit 2 Wurf Kegel 2,4,5,8

10 Wurf **Abräumen** mit 2 Wurf Kegel 2,4,5

10 Wurf **Abräumen** mit 2 Wurf Kegel 3,5,6

15 Wurf Volle – fallen Kegel 1,3 mit?

15 Wurf Abräumen mit 3 Wurf

Gesamtwurfzahl: 135

