

Trainingsplan Phase: Saisonübergang 2026-2027

Trainingsziel: Dies ist ein Plan für den „Kegel-Michel“ der sich fit halten will oder noch Einzelmeisterschaften spielt.

Trainingsplan für Linke Gasse.

5 Minuten einspielen

15 Wurf auf Kegel 5,7,8,9

10 Wurf Volle

15 Wurf Kegel 1,2,5,8,9

10 Wurf Volle

15 Wurf Abräumen mit 3 Wurf

15 Wurf Abräumen mit 2 Wurf

Solange in die Vollen bis 100 erreicht.

Solange Abräumen bis 45 erreicht

15 / 15 Kombiniert

Gesamtwurffzahl: 140

