

Trainingsplan Phase: Saisonübergang 2 / 2026-2027

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

Trainingsplan für Linke Gasse.

Wettkampfnah

5 Minuten einspielen

15 Wurf auf alle Kegel, außer 3,8 – fällt Kegel 5 mit?

10 Wurf Volle

15 Wurf Abräumen mit 2 Wurf

15 Volle – 15 Wurf Abräumen mit 3 Wurf

15 Volle – 15 Wurf Abräumen mit 2 Wurf

12 Wurf Abräumen Kegel 1,2,5,7,9

12 Wurf Abräumen Kegel 2,3,4,5,6

12 Wurf Abräumen Kegel 3,6

15 Volle / 15 Abräumen Kombiniert

Gesamtwurffzahl: 136

