

## Trainingsplan Phase: Saisonübergang 3 / 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 1,2,3,5

10 Wurf Volle

15 Wurf Kegel 1,2,5,7,9

10 Wurf Volle

15 Wurf Abräumen mit 3 Wurf

15 Wurf Abräumen mit 2 Wurf

15 Wurf Kegel 2,5,8

15 Wurf Kegel 2,4,5 – Anspiel Kegel 2,5

15 Volle / 15 Abräumen Kombiniert

Gesamtwurffzahl: 140

