

Trainingsplan Phase: Saisonübergang 5 / 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

10 Wurf Kegel 1,2,5

10 Wurf Kegel 5,7,9

10 Wurf Kegel 2,5,8,9

10 Wurf Kegel 2,5,7,8

10 Wurf Kegel 1,2,6,8

15 Wurf Volle

Bilder Abräumen mit 2 Wurf einstellen:

10 Wurf Kegel 2,3,4,6

10 Wurf Kegel 1,3,5,6 (Gegengasse)

10 Wurf Kegel 2,4,5,7 – Anspiel 2,5

10 Wurf Kegel 1,2,5,7,8,9

Abräumen

15 Wurf Abräumen mit 2 Wurf

15 Wurf Abräumen mit 3 Wurf

Gesamtwurfbzahl: 135

