

Trainingsplan 37/2026 Phase: Hinrunde bzw. 1.Runde DKBC-Pokal

Plan für Rechte Gasse

Erstes Saisonspiel steht an!

5 Minuten einspielen

15 Wurf Abräumen mit 2 Wurf (Anwurf/Räumwurf)

10 Wurf Abräumen Bild 3,5,6,7 (Auf 3,5 spielen)

10 Wurf Abräumen Bild 2,4,5,8 (Auf 2,5 spielen)

10 Wurf Abräumen Bild 5,7,8,9

10 Wurf Abräumen Bild 1,3,7,9

15 Wurf Abräumen mit 3 Wurf.

60 Wurf Kombiniert auf selbst gestecktes Ziel: _____erreicht?

Gesamtwurffzahl: 120 Wurf

