

Trainingsplan KW 39/2026 Phase: Hinrunde 2026/2027

Trainingsziel: Spiel in die Vollen verbessern

Plan für Rechte Gasse

5 Minuten einspielen

Wurfzahl nicht auf Null stellen – nur Gesamt!

Solange in die Vollen bis 70 erreicht wurde (ca. 10 Wurf)

Weiter in die Vollen bis 150 erreicht wurde (ca. 25 Wurf)

So oft Kegel 1,3,5,8,9 anspielen bis 40 (Gesamt 190) erreicht wurde (ca. 15 Wurf)

So oft Kegel 1,2,4,5 anspielen bis 40 (Gesamt 230) erreicht wurde (ca. 15 Wurf)

So lange in die Vollen bis 100 erreicht wurde (Gesamt 330) (ca.15 Wurf)

So lange Abräumen bis du 27 Kegel erreicht hast (Gesamt 357) (ca. 8 Wurf)

Du hast jetzt ca. 90 Wurf gemacht? – die restlichen Wurf bis „100 Wurf“ in die Vollen spielen.

15/15 Kombiniert

Gesamtwurfzahl: 130

