

Trainingsplan KW 40/2026 Phase: Hinrunde 2026/2027

Trainingsziel: Abräumsicherheit

5 Minuten einspielen

15 Wurf Abräumen mit 2 Wurf Bild 1,3,6,7

15 Wurf Abräumen mit 2 Wurf Bild 1,2,4,8

10 Wurf Abräumen mit 2 Wurf Bild 3,5,6,7

10 Wurf Abräumen mit 2 Wurf Bild 2,4,5,8

10 Wurf Abräumen mit 2 Wurf Bild 3,5,8

10 Wurf Abräumen mit 2 Wurf Bild 2,5,7

10 Wurf Volle auf Hauptgasse – Ziel: >70

Wie viele Wurf in die Vollen bis 100 erreicht ist?

15 Wurf Abräumen mit 2 Wurf (Anwurf/Räumwurf)

15/15 Kombiniert

Gesamtwurfbzahl: 140

