

Trainingsplan Phase: Saisonvorbereitung KW 31-33/2026

Trainingsziel: Sicherheit in die Hauptgasse

5 Minuten einspielen

Stufe 1:

10 Wurf Kegel 1,2 oder 1,3 bis 16 oder mehr Kegel erreicht sind (je nach Leistungsstand)

Wenn nicht erreicht ,wiederholen, wenn erreicht dann:

Stufe 2:

10 Wurf Volle >60 Kegel, wenn erreicht dann 15 Wurf Volle >90 Kegel

Wenn nicht erreicht, dann wieder zurück auf Stufe 1.

Stufe 3:

15 Wurf Abräumen mit 3 Wurf – Ziel: >50 Kegel, wenn nicht erreicht zurück auf Stufe 1.

Stufe 4:

30 Wurf kombiniert – Ziel: >135 Kegel (je nach Leistungsstand).

Fazit: Wenn die Hauptgasse nicht sicher erzielt wird, dann brauchen wir auch nicht Räumen!

