

Trainingsplan Phase: Saisonvorbereitung KW 34-36/2026

Trainingsziel: Sicherheit in die Hauptgasse (Plan für Rechte Gasse)

5 Minuten einspielen

15 Wurf ohne Kegel – achte nur auf deine Bewegung

10 Wurf Kegel 1,3,6 oder 1,3,7

10 Wurf Kegel 1,3,6,7 oder 1,3,5

10 Wurf Kegel 1,3,5,8,9

10 Wurf Kegel 1,3,7,9

10 Wurf Volle

15 Wurf Abräumen mit 3 Wurf

15 Wurf Abräumen mit 2 Wurf

15 Wurf Abräumen „normal“

30 Wurf Kombiniert

Gesamt: 150 Wurf

