

Trainingsplan 41/2026 Phase: Hinrunde 2026/20276

Trainingsziel: Lange Gassen und Anwürfe

5 Minuten einspielen

10 Wurf Bild 5,7

10 Wurf Bild 5,8

10 Wurf Bild 3,5,6 – auf Kegel 3,5

10 Wurf Bild 2,4,5 – auf Kegel 2,5

10 Wurf Bild 1,3,9

10 Wurf Bild 1,2,9

10 Wurf Volle – Ziel 7 Gassentreffer

15 Wurf Volle auf Hauptgasse

15 Wurf Abräumen mit 2 Wurf

15/15 Kombiniert – Versuche deinen bisherigen Heimschnitt zu übertreffen (auf dieser Bahn)

Gesamtwurfbzahl: 130

