

Trainingsplan 42/2026 Phase: Hinrunde 2026/2027

Trainingsziel: Anwürfe und Nachwurf

Plan für Rechte Gasse, linke bitte entspr. Umstellen.

5 Minuten einspielen

10 Wurf Bild 3,5,8 – Anspiel 3,5

10 Wurf Bild 5,8

10 Wurf Bild 5,8,9 – Anspiel 5,8

10 Wurf Bild 3,5,6 – Anspiel 3,5

10 Wurf Bild 1,3,5,7,9 – Kegel 5 soll mitfallen

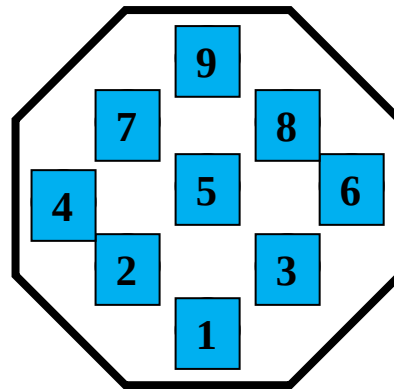
10 Wurf Volle – Ziel 7 Gassentreffer

15 Wurf Volle auf Hauptgasse

15 Wurf Abräumen mit 2 Wurf auf Kegel 2,3,4,5,6

15 Wurf Abräumen mit 2 Wurf

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



Gesamtwurfzahl: 130

www.kegel-trainer.de