

Trainingsplan KW 47_2026 Phase: Hinrunde 2026/2027

Trainingsziel: Hauptgasse und Zweitwürfe

Plan für rechte Gasse

5 Minuten einspielen

15 Wurf Bild 1,3,6,7

10 Wurf Bild 3,5,6

10 Wurf Bild 1,2,4,8

10 Wurf Bild 2,4,5,6

10 Wurf Abräumen Bild 1,2,4,5,7,9

10 Wurf Abräumen Bild 3,5,6,7

10 Wurf Abräumen Bild 1,3,5,6,8,9

10 Wurf Abräumen Bild 2,4,5,8

15 Wurf Abräumen mit 2 Wurf

15/15 Kombiniert auf Leistung

Gesamtwurfszahl: 130

