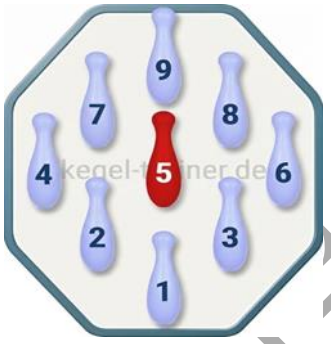
Trainingsplan Phase: Hinrunde KW 48 */2026*

Plan für Rechte Gasse

Trainingsziel: Sicherheit Anwurf/Räumwurf
5 Minuten einspielen



15 Wurf Bild 1,3,5,8,9

10 Wurf Bild 1,2,8,9

15 Wurf Bild 2,4,5,8 – Anspiel 2,5

10 Wurf Bild 3,5,6,7 – Anspiel 3,5

10 Wurf Bild 5,7,8,9

10 Wurf Bild 2,4,5,7 – Anspiel Kegel 2,5

10 Wurf Bild 2,5 oder 3,5

15 Wurf Abräumen mit 2 Wurf
Danach noch 30 Wurf Kombiniert.

Gesamtwurfzahl: 125

www.kegel-trainer.de