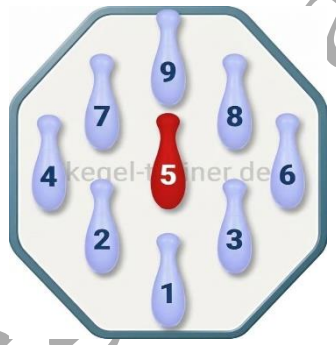
Trainingsplan Phase: Hinrunde KW 49 */2026*

Trainingsziel: Anwürfe verbessern
Plan für Rechte Gasse

5 Minuten einspielen
15 Wurf ohne Kegel – Beobachte, wo die Kugel über die Standplatte läuft
10 Wurf Kegel 1,3,7
10 Wurf Kegel 1,3,5
10 Wurf Kegel 1,3,6
10 Wurf Kegel 1,3,4,6
10 Wurf Kegel 1,3,5,8,9
15 Wurf Kegel 2,3,4,5,6 Abräumen mit 2 Wurf
15 Wurf Kegel 1,3,5,6,8,9 Abräumen mit 2 Wurf
15 Wurf Abräumen mit 2 Wurf



30 Wurf Kombiniert

Gesamtwurfzahl: 140

www.kegel-trainer.de