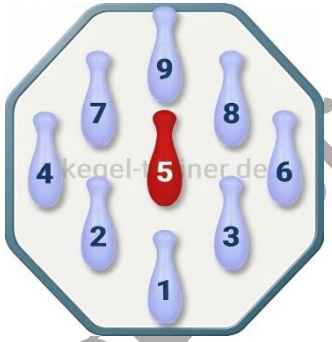
Trainingsplan Phase: Hinrunde KW 50 */2026*

Trainingsziel: Anwürfe verbessern – Spielfreie Zeit – das Nutzen wir.
Plan für Rechte Gasse

5 Minuten einspielen
10 Wurf Kegel 1,3,7,9
10 Wurf Kegel 1,3,5,8
10 Wurf Kegel 1,3,5,6
10 Wurf Kegel 2,4
10 Wurf Kegel 3,6
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
15 Wurf Abräumen mit 3 Wurf
30 Wurf kombiniert auf eigenes Ziel



Gesamtwurfzahl: 140

www.kegeltrainer.de