

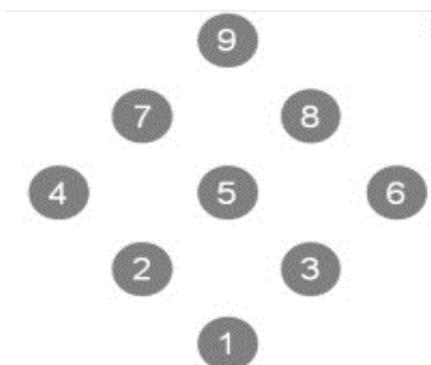
Trainingsplan TR 01

Trainingsziel: Anwürfe beim Abräumen üben

Ü

- 1 15 Wurf Abräumen alle Kegel außer 2,7 oder 3,8
- 2 15 Wurf Alle Kegel außer Kegel 1 - Abräumen
- 3 15 Wurf Kegel 3,5,6,7 - Abräumen
- 4 15 Wurf Kegel 2,4,5,8 - Abräumen

- 5 15 Wurf Abräumen mit 3 Wurf
- 6 15 Wurf Abräumen mit 2 Wurf



	Datum :					
Ü	Ziel	Ist	Ist	Ist	Ist	Ist
1						
2						
3						
4						
G						
5	45					
6	55					
G	100					