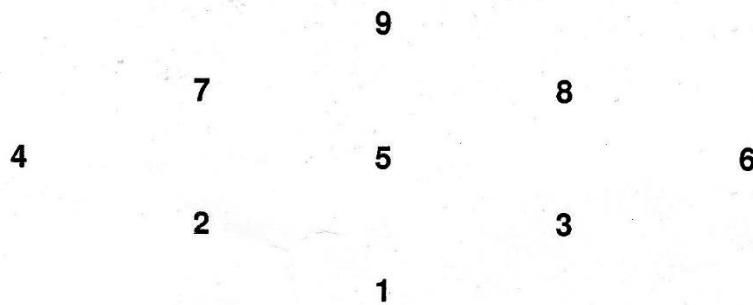


Mein Trainingsplan



Wurf	Bild	Soll
5 Wurf	1 – 2 – 4	10 Kegel
5 Wurf	1 – 3 – 6	10 Kegel
5 Wurf	2 – 4 – 5	10 Kegel
5 Wurf	3 – 5 – 6	10 Kegel
5 Wurf	4 – 2 – 5 – 3 – 6	14 Kegel
12 Wurf	mit 3 Wurf Abräumen	32 Kegel
9 Wurf	Kegel 1-9	9 Kegel
5 Wurf	Hausgasse links oder rechts	31 Kegel

51 Wurf 125 Kegel

Ergebnis

Name:

<u>Datum Training</u>	<u>Ergebnis</u>
.....
.....
.....