

# Trainingsplan

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

## zum warm werden

ca. 20 Aufnahmen auf die 20

nicht Zählen, nicht Aufschreiben, nur werfen werfen werfen

### **Regeln**

## 3 \* 301, double out

Anzahl Darts - Spiel 1

Anzahl Darts - Spiel 2

Anzahl Darts - Spiel 3


Bitte die Anzahl der Darts ( nicht die der Aufnahmen zählen)

## round singel

Anzahl Darts

--

bei Treffer weiter zum nächsten Feld. Bitte die Anzahl der insgesamt getroffenen Darts zählen. **Nur das große Segment zählt**

## Round double

Anzahl Darts

--

Jeweils drei Darts auf ein Doppelfeld. Dann weiter zum nächsten Feld. Bitte die Anzahl der in das anvisierte Doppelfeld getroffenen Darts zählen

## Bull Eye

Anzahl Treffer Bull Eye

Anzahl Treffer Halbball


30 Darts (nicht Aufnahmen) auf Bull Eye