

Trainingsplan Checkoutwege 1

2 Spieler 35 Min
1 Spieler 20-25 Min

Spieler: _____

Bitte zuerst Einwerfen, so dass sich der Arm gut anfühlt.

Je 3 Darts auf Doppel (20 Aufnahmen)
Jeder Treffer: 1 Punkt

1	2	3	4	5	Summe
6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	
					Gesamt

Auf jedes Finish 3 x 6 Darts um auszuchecken (60 Aufnahmen)

2 Darts: 3 Punkte 3 Darts: 2 Punkte 4,5 oder 6 Darts: 1 Punkt

	1.	2.	3.	Summe
41				
43				
45				
47				
49				
51				
53				
55				
57				
59				
				Gesamt

Gesamtpunktzahl: _____

Checkoutwege

Zahl	1. Dart	2. Dart	3. Dart
41	9	D16	
	1	D20	
	17	D12	
	5	D18	
43	11	D16	
	3	D20	
	19	D12	
	7	D18	
45	13	D16	
	5	D20	
	9	D16	
47	15	D16	
	5	D20	
	11	D18	
49	17	D16	
	9	D20	
	13	D18	
51	19	D16	
	11	D20	
	15	D18	
53	13	D20	
	17	D18	
55	15	D20	
	19	D18	
57	17	D20	
59	19	D20	