Trainingsplan Checkoutwege 2

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
42				
44				
46				
48				
50				
52				
54				
56				
58				
60				
			Gesamt	

Gesamtpunktzahl: _____

Checkoutwege

Zahl	1. Dart	2. Dart	3. Dart
42	10	D16	
	2	D20	
	18	D12	
	6	D18	
44	12	D16	
	4	D20	
	18	D12	
	8	D18	
46	14	D16	
	6	D20	
	10	D16	
48	16	D16	
	8	D20	
	12	D18	
50	18	D16	
	10	D20	
	14	D18	
52	20	D16	
	12	D20	
	16	D18	
54	14	D20	
	18	D18	
56	16	D20	
	20	D18	
58	18	D20	
60	20	D20	