

Trainingsplan Checkoutwege 3

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
61				
63				
65				
67				
69				
71				
73				
75				
77				
79				
Gesamt				

Gesamtpunktzahl: _____

Checkoutwege

Zahl	1. Dart	2. Dart	3. Dart
61	T15	D8	
	15	14	D16
	Bull	D18	
63	T13	D12	
	13	18	D16
65	T11	D16	
	11	14	D20
	Bull	D20	
67	T17	D8	
	17	18	D16
69	T19	D6	
	19	18	D16
71	T13	D16	
	13	18	D20
73	T19	D8	
	19	14	D20
75	T17	D12	
	17	18	D20
77	T19	D10	
	19	18	D20
79	T19	D11	
	19	20	D20