

Trainingsplan Checkoutwege 4

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
62				
64				
66				
68				
70				
72				
74				
76				
78				
80				
Gesamt				

Gesamtpunktzahl: _____

Checkoutwege

Zahl	1. Dart	2. Dart	3. Dart
62	T10	D16	
	10	20	D16
64	T16	D16	
	16	16	D16
66	T10	D18	
	10	16	D20
68	T20	D4	
	20	16	D16
70	T18	D8	
	18	20	D16
72	T16	D12	
	16	16	D20
74	T14	D16	
	14	20	D20
76	T16	D14	
	16	20	D20
78	T18	D12	
	18	20	D20
80	T20	D10	
	20	20	D20