

Trainingsplan Checkoutwege 5

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
Bei 99: 3 Darts: 3 Punkte; 4 Darts: 2 Punkte; 5 oder 6 Darts: 1 Punkt

	1.	2.	3.	Summe
81				
83				
85				
87				
89				
91				
93				
95				
97				
99				
Gesamt				

Gesamtpunktzahl: _____

Checkoutwege

Zahl	1. Dart	2. Dart	3. Dart
81	T19	D12	
	19	T12	D13
	19	12	DB
83	T17	D16	
	17	T16	D9
	17	16	DB
85	T15	D20	
	15	T20	D5
	15	20	DB
87	T17	D18	
	17	T20	D5
	17	20	DB
89	T19	D16	
	19	T20	D5
	19	20	DB
91	T17	D20	
	17	T14	D16
93	T19	D18	
	19	T14	D16
95	T19	D19	
	19	T20	D8
97	T19	D20	
	19	T18	D12
99	T19	10	D16
	19	T20	D10