

Trainingsplan Checkoutwege 6

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
82				
84				
86				
88				
90				
92				
94				
96				
98				
100				
Gesamt				

Gesamtpunktzahl: _____

Checkoutwege

Zahl	1. Dart	2. Dart	3. Dart
82	DB	D16	
	Bull	17	D20
82	T14	D20	
	14	T18	D7
	14	18	DB
84	T20	D12	
	20	T14	D11
	20	14	DB
86	T18	D16	
	18	T18	D7
	18	18	DB
88	T20	D14	
	20	T18	D7
	18	18	DB
90	T20	D15	
	20	T20	D5
	20	20	DB
92	T20	D16	
	20	T16	D12
94	T18	D20	
	18	T20	D8
96	T20	D18	
	20	T20	D8
98	T20	D19	
	20	T18	D12
100	T20	D20	
	20	T20	D10

oder