

Name:

Trainingsplan Leicht

Vor Beginn 15-20 Minuten aufwärmen!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	B
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---

Punkte

Je drei Darts auf Single **GROSSES** Segment. Pro Treffer 1Punkt.

Maximale Punkteanzahl

63

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Punkte

Je drei Darts auf BULL . Single oder Double BULL, pro Treffer 1Punkt.

Maximale Punkteanzahl

30

501 Single Out

15	Runde	2	Punkte	
14	Runde	4	Punkte	
13	Runde	6	Punkte	
12	Runde	8	Punkte	

11	Runde	10	Punkte	
10	Runde	20	Punkte	
9	Runde	30	Punkte	
8	Runde	40	Punkte	

Punkte

Markiere deine gespielte Runde mit einem "x"

Maximale Punkteanzahl

40

Cricket

15	Runde	2	Punkte	
14	Runde	4	Punkte	
13	Runde	6	Punkte	
12	Runde	8	Punkte	

11	Runde	10	Punkte	
10	Runde	20	Punkte	
9	Runde	30	Punkte	
8	Runde	40	Punkte	

Punkte

Markiere deine gespielte Runde mit einem "x"

Maximale Punkteanzahl

40

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

Punkte

Maximale Punkteanzahl

45

45 Darts auf Segment 20. Es zählt Single, Doppel & Tripple. Wichtig dabei ist die Gerade. Pro Treffer 1 Punkt.

Gesamt Punkte:



GOOD DARTS !