

Anleitung für die Benutzung des Trainingsplanes nach Anton Pein

Mein Trainingsplan ist weniger ein Plan als vielmehr eine Leistungsüberprüfung aus deren Auswertung sich das weitere Training ergibt.

Nach Durchlaufen der Leistungsüberprüfung sind die Ergebnisse auszuwerten und in einen Trainingsplan zu überführen. Jede Runde ist dabei einzeln zu betrachten und auszuwerten.

Beispiel:

1. Runde Bull

Ergebnis: 45 Punkte

Konsequenz für das Training: üben

Selbiges gilt dann auch für die Runden 2 und 3.

Bei den Runden 4, 5, 6 und 7 ist auszuwerten, welche Zahlen besonders schlecht geworfen wurden. Diese sind dann ins Training aufzunehmen.

Bei Runde 8 sind die Checkzahlen ins Training aufzunehmen, die nicht erreicht wurden.

Bei Runde 9 ist die Tripple 20 ins Training aufzunehmen, wenn der Endstand unter 50 liegt.

Für Runde 10 gilt dasselbe wie für die Runden 4, 5, 6 und 7.

Für alle ausgewerteten und zu übenden/trainierenden Zahlen gilt: Ins Training aufnehmen und **täglich zwei unterschiedliche Zahlen** solange werfen, bis diese Zahl / dieses Feld je nach Spielstärke **25/50 x getroffen** wurde. Dabei bitte beachten, dass man bei der Erstellung des Trainingsplans darauf achtet, an einem Tag nur Zahlen/Felder zu werfen, die diagonal zueinander liegen.

Dies kann dann zum Beispiel zu folgendem Trainingsplan führen:

Tag 1	Durchführung der Überprüfung
Tag 2	50x Bull und 50 x Tripple 19
Tag 3	50 x Tripple 20 und 50 x Doppel 17
Tag 4	50 x Doppel 16 und 50 x Doppel 18
Tag 5	50 x Tripple 18 und 50 x Doppel 8
Tag 6	5 Checkzahlen bis jede 10 x gecheckt, 50 x Doppel 13
Tag 7	5 Checkzahlen bis jede 10 x gecheckt, 50 x Tripple 14
Tag 8	50 x Doppel 17, 50 x Doppel 9
Tag 9	50 x Tripple 19, 50 x Doppel 4
Tag 10	50 x Tripple 15, 50 x Doppel 12
Tag 11	Erneute Durchführung der Überprüfung