Trainingsplan 3

Schwerpunkt Doppel

Aufwärm-Routine (ohne Wertung)		
3x3 Darts auf Bulls Eye		
3x3 Darts auf D20, D10, D5	3x3 Darts auf D16, D8, D4	3x3 Darts auf D12,D6, D3
Gespielt wird jeweils der erste Dart aufs erste Doppel, der zweite aufs zweite Doppel und der dritte aufs dritte Doppel.		

Round the Board - Singlefelder (3 Darts pro Zahl / 1 Punkt pro Treffer)						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	
Lässt sich verschärfen, indem man nur große Single zählt oder nur kleine Single!					**Gesamtpunkte:**	

33 Darts auf 20 (1 Punkt pro Single / 3 Punkte pro Triple)						
				Gesamtpunkte:		

33 Darts auf 19 (1 Punkt pro Single / 3 Punkte pro Triple)						
				Gesamtpunkte:		

33 Darts auf Bull (1 Punkt pro Bull / 2 Punkte BullsEye)						
				Gesamtpunkte:		

Bob's 27 (je 3 Darts auf alle Doppelfelder / Start bei 27 Punkten / je getroffenes Doppel wird der Wert addiert und bei keinem Treffer wird der Wert des Doppels abgezogen)						
D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7
D8	D9	D10	D11	D12	D13	D14
D15	D16	D17	D18	D19	D20	BullsEye
				Gesamtpunkte:		

Doppel-Routine (10 x 3 Darts auf die Doppel / 1 Punkt je Treffer)						
Gespielt wird jeweils der erste Dart auf erste Doppel, der zweite aufs zweite Doppel und der dritte aufs dritte Doppel.						
D20 / D10 / D5		**D16 / D8 / D4**		**D12 / D6 / D3**		
				Punkte:		
Punkte:		**Punkte:**		**Gesamtpunkte:**		

Round the Board - Doppelfelder (3 Darts pro Zahl / 1 Punkt pro Treffer)						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	
Gesamtpunkte:						