Trainingsplan 4

Schwerpunkt Power-Scoring

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:		

300 Darts Highscore (so viele Punkte wie möglich)						
	Summe 300 Darts =		**geteilt durch 100 = Gesamtpunkte:**			