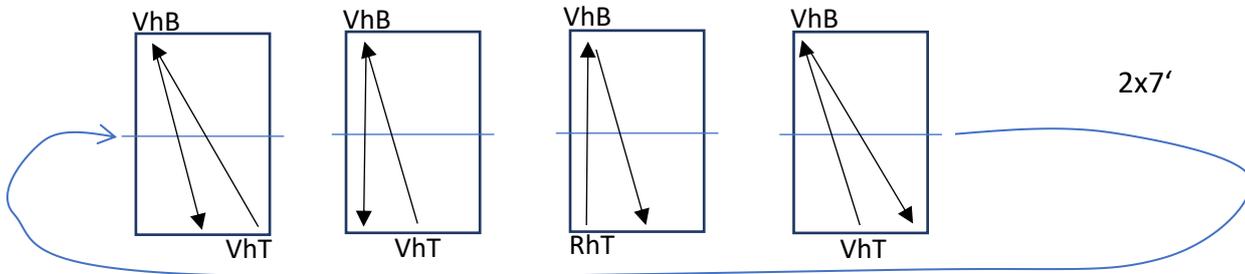


## Trainingsplan höhere Spielstärke 1/8

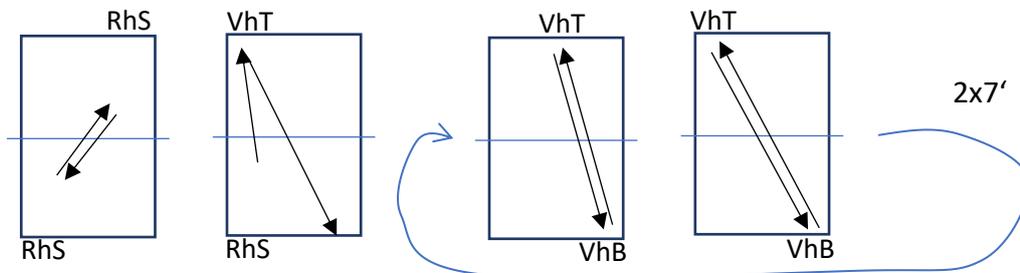
- (optional) Einlaufen 5'

- selbstständiges Einspielen 15'

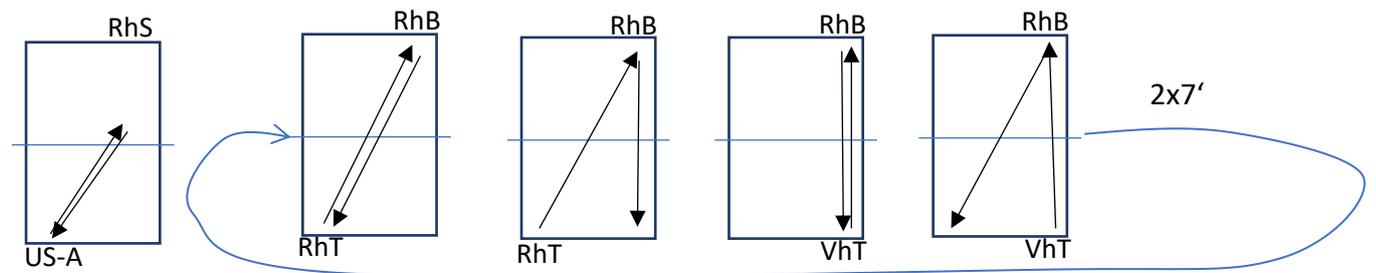
- 1. Übung: 15'



- 2. Übung 15'



- 3. Übung: 15'



- Wettkampf: 5 Sätze spielen 20'