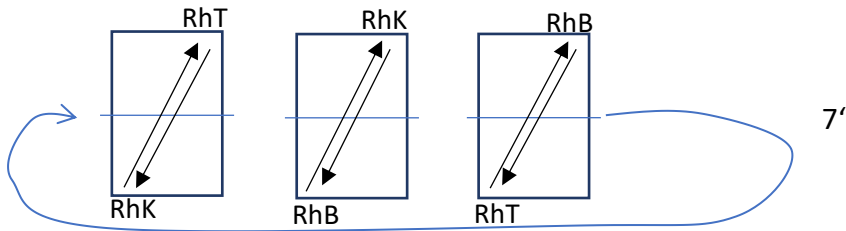
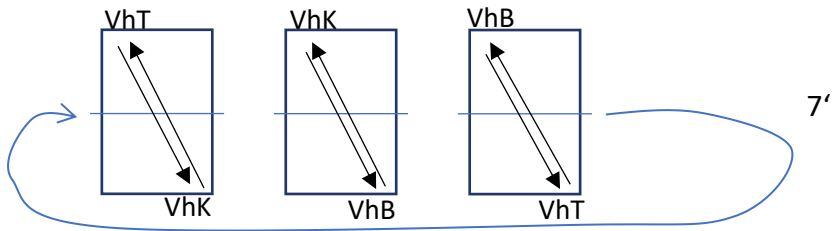


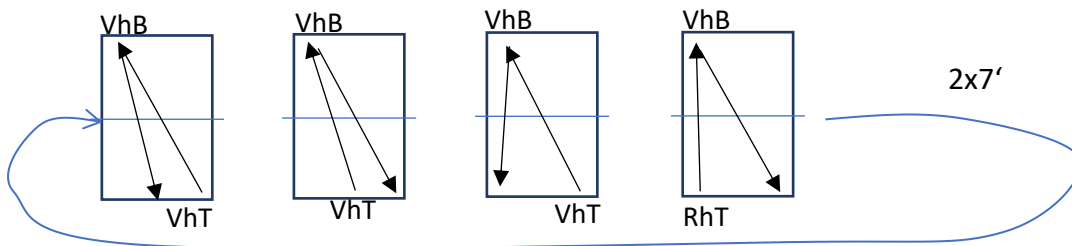
## Trainingsplan höhere Spielstärke 6/8

- (optional) Einlaufen 5'

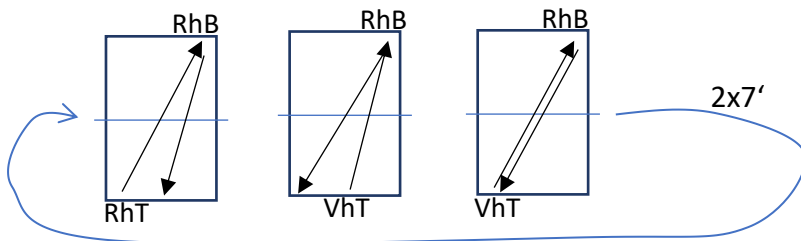
- Einspielübungen: 15'



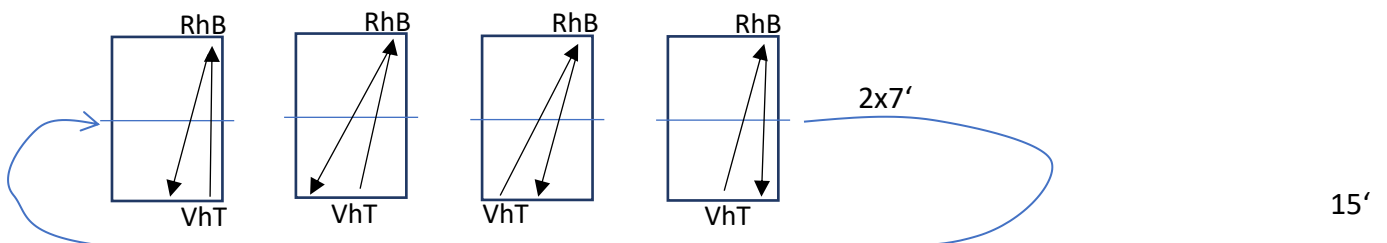
- 1. Übung: 15'



- 2. Übung: 15'



- 3. Übung:



- Wettkampf: so viele Sätze wie möglich spielen 20'