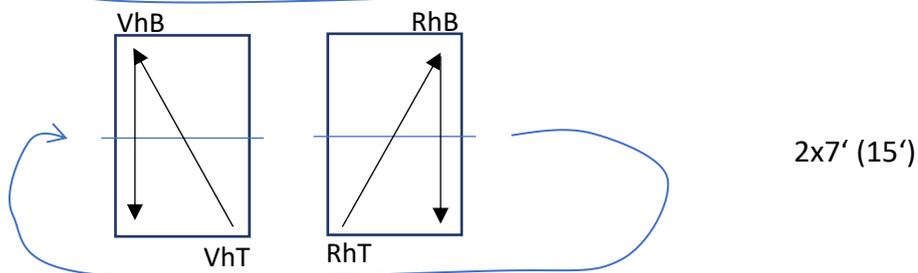
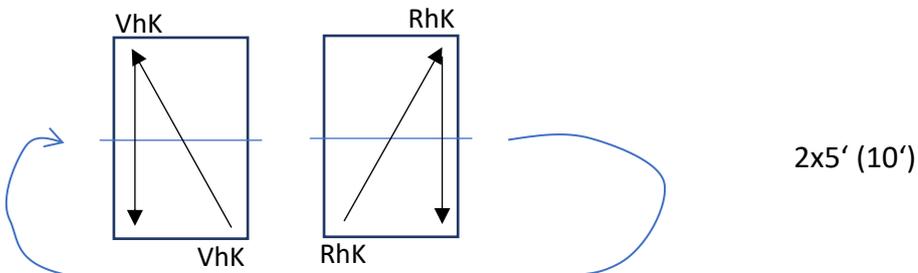


## Trainingsplan niedrigere Spielstärke 1/8

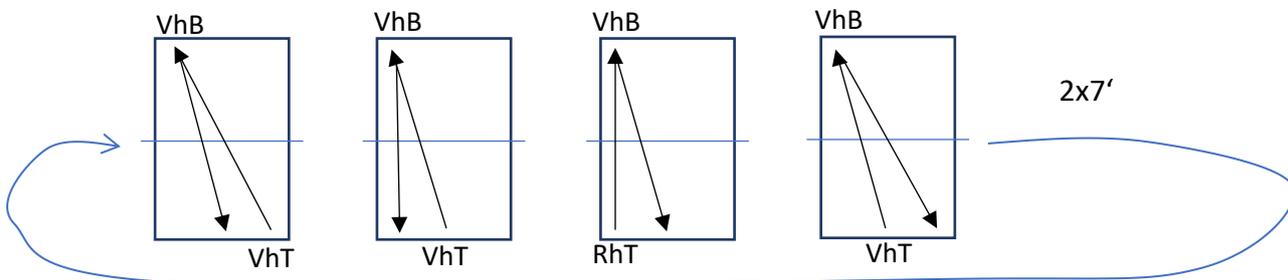
- (optional) Einlaufen 5'

- selbstständiges, ausführliches Einspielen 20'

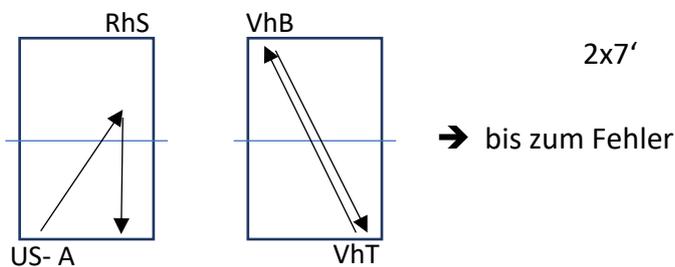
- 1. Übung: 25'



- 2. Übung: 15'



- Wettkampfübung: 15'



- Punkte zählen erst ab dem ersten VhT
- 1 Satz bis 5 Punkte ohne Verlängerung mit gleichem Aufschläger
- satzweise wechselt der Aufschläger
- so viele Sätze wie möglich spielen