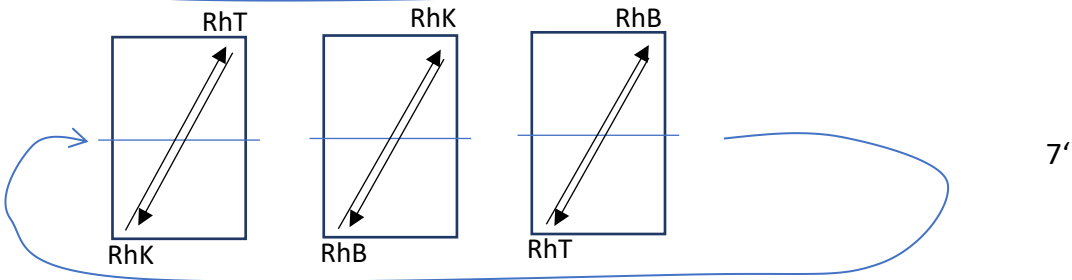
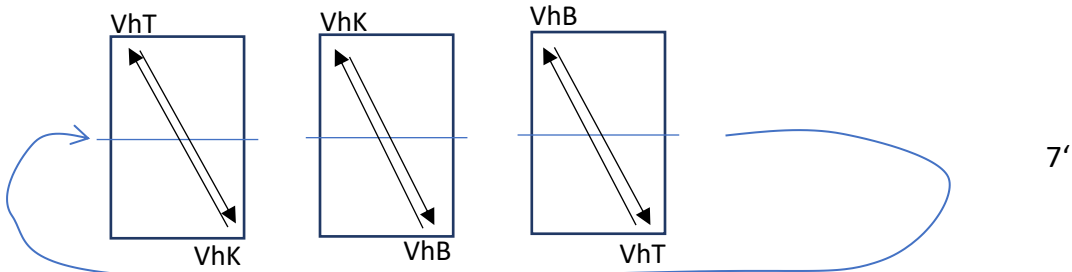


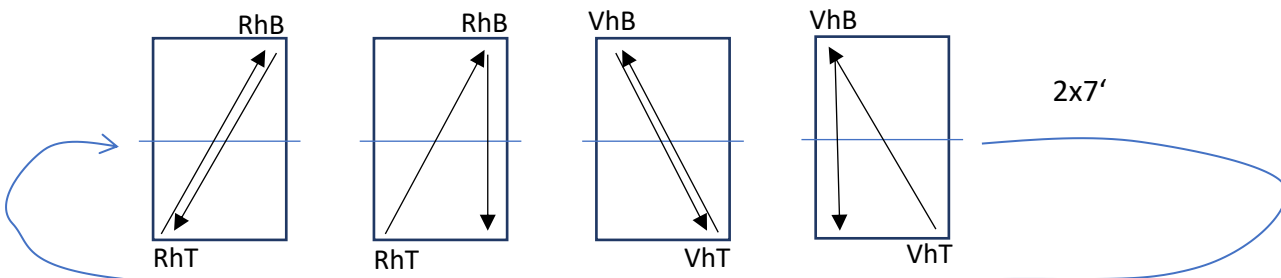
Trainingsplan niedrigere Spielstärke 4/8

- (optional) Einlaufen 5'

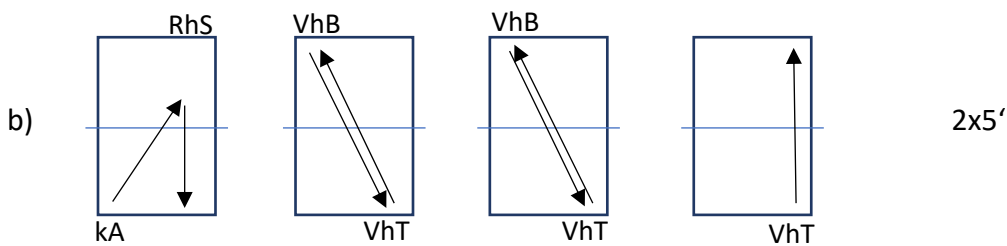
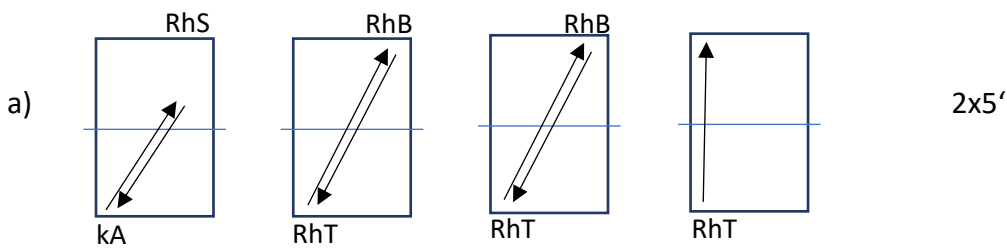
- Einspielübungen 15'



- 1. Übung: 15'



- 2. Übung: 30'



c) kurzer Aufschlag: dann entscheidet der Rückschläger durch den Rückschlag ob a) oder b) 2x5'

- Wettkampf: 3 Gewinnsätze 15'