Trainingseinheit 1
Schwerpunkt T 20

Aufwärmroutine (wird nicht notiert)

- 5 Aufnahmen auf Bull
- 5 Aufnahmen auf D 20
- 5 Aufnahmen auf D 3
- 5 Aufnahmen auf D 11
- 5 Aufnahmen auf D 6

Around the board – Singles (1 Aufnahme 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

33 Aufnahmen (99 Darts) auf Triple 20 (1 Punkt für 20, 3 Punkte für T 20)

			=>	Punkte					

20 Aufnahmen auf Bull (1 Punkt für Bull, 3 Punkte für Bullseye)

33 Aufnahmen (99 Darts) auf Triple 20 (1 Punkt für 20, 3 Punkte für T 20)

			=>	Punkte					

Je 2 Aufnahmen auf das jeweilige Check-out (3 Punkte für Check mit 1. Dart, 2 Punkte für Check mit 2. Dart, 1 Punkt für Check mit 3. Dart)

40	50	60	80	100	32	57	54	42	84
64	48	38	52	68	72	86	90	44	65

33 Aufnahmen (99 Darts) auf Triple 20 (1 Punkt für 20, 3 Punkte für T 20)

			=>	Punkte					

20 Aufnahmen auf Bull (1 Punkt für Bull, 3 Punkte für Bullseye)