



Erster ESV - Leopoldau Wien

Eis- und Stocksportverein
 A-1210 Wien Oswald Redlichstraße 17a
 Tel./Fax 0043-1-258 23 36
 E-Mail: verein@esv-leopoldau.com
 Internet: www.esv-leopoldau.com

www.askoe-wien.at



Solotrainingsprogramm

Name:

Kehre	Wo 1	Wo 2	Wo 3	Wo 4	Wo 5	Wo 6	Wo 7	Wo 8
Datum:								
1 Maß								
1 Maß								
2 Maß								
2 Schuß								
3 Maß								
3 Schuß								
4 Maß								
4 Schuß								
5 Maß								
5 Schuß								
6 Maß								
6 Schuß								
7 Maß								
7 Schuß								
8 Maß								
8 Schuß								
9 Maß								
9 Schuß								
10 Maß								
1ß Schuß								
11 Maß								
11 Schuß								
12 Maß								
12 Schuß								

Punktevergabe Maß: 2 – 10 je Ringe, Stockschuß: 10 bei eigenem Stock in Bestlage, 5 wenn beide Stöcke das Zielfeld verlassen und 2 wenn Zielstock kontaktiert wurde.