

Trainingsangebot Zehnkampf-Union Sommer 2015

Montag

Spitzengruppe (bis 1999/2000)

1999/2000-2001/02

2001/2002 - 2004/05

2005 bis 2008

Linz	Linz	Gmunden	Vöcklamarkt	Linz	Linz	Linz	Oberkärnten
18:15 - 20:00 Basistraining Stadion Georg Werthner		16:00 - 17:30 Stadion Basistraining Georg Werthner		17:00 - 19:00 Stadion Wurf Ulrich Werthner			
			19:00 - 21:00 Stadion Hans Dullinger				
Dienstag							
	10:00 - 12:00 Stadion Georg						
	14:15 - 16:00 Wurf Hammerplatz od. Stadion Georg					16:30 - 18:00 LA-Kindertraining Lichtenberg Bernhard Ahrer	
	16:00 - 17:30 Sprint/Stehverm. Georg Werthner Stadion	17:15 - 18:30 Gmunden LA-Training Hans Dullinger					
17:00 - 19:15 Krafthalle R./G. Werthner							
19:30 - 21:00 TULZ Geräteturnen Chr. Riederer (ZU)							
Mittwoch							
	Individualtrainings Georg Werthner (nach Vereinb.)	16:00 - 18:00 Stadion Gmunden LA-Kindertraining Gitti RUF					
16:15 - 18:00 Stadion/Bauernpark/Tips Wurf/Stoß Th. Birnleitner	in Abstimmung mit Birnleitner Stadion/Bauernpark/Tips Stehvermögen R. Werthner			17:00 - 18:30 Stadion Basistraining S. Hummer/U. Werthner/A. Braun	17:30 - 19:00 Stadion Basistraining Kinder		Individualtrainings Georg Werthner (nach Vereinb.)
Donnerstag							
	10:30 - 12:15 Diskus/Kugel Thomas Birnleitner						
16:00 - 17:30 Krafthalle Roland Werthner (n.V.)			17:45 - 19:15 Sportplatz Vöcklamarkt Hans Dullinger				NM Spittal/Drau LA-GL-Training G. Werthner
Freitag							
17:00 - 18:30 (19:00)						16:30 - 18:00 Döbriach	