

# Trainingsangebot TGW Zehnkampf-Union Winter 2016/2017

Montag

Spitzengruppe bzw. ältere Athleten (bzw. nach indiv. Abstimmung bis Jg. 2003)

		2000-2002/03	2002/2003 - 2006	2007 - 2009			
Linz	Linz	Gmunden	Vöcklamarkt	Linz	Linz	Linz	Oberkärnten
<p>17:15 - 18:45 Stelzhammerschule Wurftraining Thomas Birnleitner</p> <p>18:30 - 20:30 Krafthalle Individualtraining</p>		<p>16:00 - 17:30 Bezirkssporthalle Basistraining Georg Werthner</p>	<p>19:00 - 21:00 Mehrzweckhalle Hans Dullinger</p>				
<b>Dienstag</b>							
	<p>VM-Trainings nach Vereinbarung Georg Werthner, Thomas Birnleitner</p> <p>Individualtraining nach Vereinbarung G. Werthner</p> <p>18:30 - 20:00 Landessportschule Basistraining G. Werthner</p>						<p>Grundlagen Richard Sobota</p> <p>16:30 - 18:00 LA-Kindertraining Lichtenberg Bernhard Ahrer</p>
		<p>17:00 - 18:30 Gmunden Traundorfhalle Basistraining Hans Dullinger</p>	<p>20:15 - 22:00 VS-Halle Spiel, Rumpf/WS-Gymn Hans Dullinger</p>	<p>17:00 - 18:30 Krafthalle Judith Öhlinger</p>			
<b>Mittwoch</b>							
	<p>Individualtrainings Georg Werthner (nach Vereinb.)</p> <p>17:00 - 19:00 Stadion/Bauernpark/Tips/Krafthalle Stehverm/Hürden/Siegenkoo/Sprung/ Ausdauer R. Werthner/S. Hummer</p>			<p>17:00- 19:00 Stadion/Bauernpark/Tips/Krafthalle Stehverm/Hürden/Siegenkoo/Sprung/ Ausdauer (nach Vereinb auch Peuerbach-Gymn) S. Hummer</p>	<p>17:00 - 18:30 Peuerbach-Gymn. Basistraining next generation Alex Braun/Daniel Gruber</p>		<p>Grundlagen Richard Sobota G. Werthner</p> <p>Individualtrainings Georg Werthner (nach Vereinb.)</p>
<b>Donnerstag</b>							
	<p>in den ersten Wochen ab 16:00 Uhr Treffpunkt: Landessportschule Rumpf/KA/Koo Alex Braun</p>	<p>17:30 - 19:00 Gmunden Pensionat Basistraining Leitung noch offen</p>	<p>18:00-19:30 Sporthalle Vöcklamarkt Hans Dullinger</p>			<p>16:30 - 18:00 Kinder-Training Ramsauer-Gym Schaller Melanie Nöbauer Elke</p> <p>15:00 Villach Feldkirchen Spittal/Drau LA-Training G. Werthner</p>	<p>Spittal/Drau LA-Training G. Werthner</p>
<b>Freitag</b>							
	<p>VM-Trainings nach Vereinbarung Thomas Birnleitner</p> <p>17:00 - 18:30 Landessportschule Sprung/Schnelligkeit/Koo/Rumpf Roland/Alex/Susi H/Elke W. etc.</p>	<p>Stehvermögen SEP-Arena</p>		<p>Leitung noch offen</p>			<p>16:30 - 18:00 Döbrlach LA-Training G. Werthner</p>
<b>Samstag</b>							
<p>Sa NM Gugl/Bauernpark SA, Lauf, Sprung Alex (nach Vereinb:)</p>	<p>fallweise Individualtrainings Elke Wöfling (nach Vorankündigung)</p>		<p>Gymnastikraum Hauptstraße 24</p>				<p>Individualtrainings Georg (nach Vereinb.)</p>
<b>Sonntag</b>							
<p>Ausdauerseinheiten, Sprungtraining, Krafttraining bzw. Regeneration nach individueller Trainingsplanung bzw. Absprache fallweise: 18:30 Spieleinheit/Techniktraining in der Landessportschule (Georg)</p>							