

# Trainingsangebote TGW Zehnkampf-Union Winter 2021/22 (OÖ)

Leistungsgruppe	Linz	Linzer Jg. 2006/7/8/9/10	Linzer 2010 - 2014	Gmunden	Vöcklamarkt	St. Oswald
<b>Sonntag</b>						
Abend: LA-Techniktraining Kornspitzhalle (Georg W.)						
<b>Montag</b>						
16:30 Schnelligkeit, Technik Kornspitz Roland	Dreisprung etc. Kornspitz Georg	17:30 - 19:00 <b>Stelzhammerschule</b> Grundlagentraining Daniel Gruber		16:00 - 17:30 Basistraining Georg Werthner	19:00 - 21:00 Mehrzweckhalle Hans Dullinger	
<b>Dienstag</b>						
	VM-Trainings nach Vereinbarung Georg Werthner					
17:00 - 19:00 Peuerbach-Gym Basistraining Moritz Hummer	nach Vorankündigung LA-Training Georg	für ausgewählte Athleten 17:00 - 19:00 Peuerbach-Gym Basistraining Moritz Hummer		17:00 - 18:30 Gmunden Basistraining Hans Dullinger	20:15 - 22:00 VS-Halle Spiel, Rumpf/WS-Gymn Hans Dullinger	
<b>Mittwoch</b>						
	Individualtrainings Georg Werthner (nach Vereinb.)					
17:00 - 18:30 Peuerbach-Gymnasium Basistraining Alex Braun	16:30 Stabhochsprung Roland Kornspitz	17:00 - 18:30 Peuerbach-Gymnasium Basistraining Alex Braun	17:00 - 18:30 Peuerbach-Gymnasium LA-Kids-Training Melanie Schaller, Uli Werthner,			
<b>Donnerstag</b>						
fallweise Wurf Ulrich Kornspitz	meistens... Zallinger Gerhard Sprint, Koo, etc. Kornspitz	17:00 - 18:30 Peuerbach-Gym Basistraining Catina Ahrer		17:30 - 19:00 Gmunden Pensionat Basistraining	18:00-19:30 Sporthalle Vöcklamarkt Hans Dullinger	
<b>Freitag</b>						
<b>VM:</b>						
Krafttraining 14:30 Union Union Roland	16:00 Hochsprung-Training Kornspitz Roland					
<b>Samstag</b>						
10:30 - 11:45 Gugl/Bauernpark Bergaufläufe Ausdauer						10:00 - 12:00 Turnsaal Schule St. Oswald W. u. U. Rudorfer