

OÖLV/ÖLV-Mehrkampf-Kurs mit Zehnkampf-Olympiasieger Erki Nool

Donnerstag 7.11.24

15:00 - 17:15	Technik Stabhoch	Kornspitzhalle
18:00 - 20:15	Theorie: Zehnkampf/Mehrkampf-Training	Lehrsaal Sportunion

Freitag 8.11.24

9:30 - 11:00	Theorie: Zehnkampf/Mehrkampf-Training	Lehrsaal Sportunion
11:15- 12:45	Technik/Methodik Weitsprung	Kornspitzhalle
15:00 - 17:15	Technik/Methodik Kugel, Speer	Kornspitzhalle
18:30 - 20:45	OÖLV-Trainerforum <i>Hintergründe der langjährigen Zehnkampfstärke in Estland</i> Vergleiche mit Österreich Erki Nool, Georg Werthner	Olympiaforum/Olympiazentrum

Samstag 9.11.24

9:30 - 12:30	Krafttraining für Mehrkampf	Olympiazentrum
15:00 - 19:00	Technik Stabhoch, Speer, Hürden Ausdauer Leistungsdiagnostik (Conconi) Erki Nool fliegt Samstag Abend von Wien wieder nach Talinn. Die Samstag NM-Einheit wird von Georg Werthner und den oö. Landestrainern geleitet.	Kornspitzhalle