

## **Trainings- und Leistungsziele U10-U18**

### **1. Athletinnen und Athleten U10 bis U14**

- Freude an der Leichtathletik vermitteln und fördern
- Sämtliche leichtathletischen Disziplinen kennen lernen (inkl. Staffelläufe)
- Teamgeist entwickeln
- 1-2 Trainings pro Woche im Verein (Mittwoch- und Freitagtraining) plus 1 - 2 selbständige Trainings (Leichtathletik oder andere Sportarten)
- 1 Trainingslager (Sommer)
- Teilnahme an mindestens 4 Wettkämpfen pro Jahr
- Gute Klassierungen an Bündner Meisterschaften, Regionalmeisterschaften und UBS Kids Cup

### **2. Athletinnen und Athleten U16**

- Freude und Interesse an der Leichtathletik erhalten und steigern
- Breite leichtathletische Ausbildung, inklusive Kräftigung
- 2-3 Trainings pro Woche im Verein (Montag-, Mittwoch- und Freitagtraining) plus 1-2 individuelle Trainings (Leichtathletik oder andere Sportarten)
- 2 Trainingslager (Frühling und Sommer)
- Teilnahme an mindestens 6 Wettkämpfen pro Jahr
- Erreichen Limiten für Schweizer Meisterschaften
- Gute Klassierungen an Bündner Meisterschaften, Regionalmeisterschaften, Schweizermeisterschaften und UBS Kids Cup, Staffelmeisterschaften

### **3. Athletinnen und Athleten U18**

- Freude und Interesse an der Leichtathletik erhalten und steigern
- Breite leichtathletische Ausbildung mit Spezialisierung in geeigneten Disziplinen
- 3-4 Trainings im Verein (Montag-, Dienstag-, Mittwoch-, Freitag- und Samstagtraining) plus 2-3 individuelle Trainings pro Woche (Leichtathletik oder andere Sportarten)
- 2 Trainingslager (Frühling und Sommer)
- Mindestens 8 Wettkämpfe pro Jahr
- Erreichen Limiten für Schweizer Meisterschaften
- Gute Klassierungen an Bündner Meisterschaften, Regionalmeisterschaften, Schweizermeisterschaften und Staffelmeisterschaften

#### Allgemeines

- Wer nicht am Training am teilnimmt, hat sich vorgängig beim zuständigen Trainer abzumelden.
- Bei zu grossen Trainingsgruppen werden diejenigen bevorzugt, die regelmässig an den angebotenen Trainings teilnehmen und Wettkämpfe bestreiten.