

# UPO-LA

## altersgestaffelte Vereinslinie und -struktur

Alter	5-7 Jahre	8-9 Jahre	10-11 Jahre	12-13 Jahre	14-15 Jahre	16-17 Jahre	18+ Jahre
Klasse	U8	U10	U12	U14	U16	U18	U20-AK
Training	1x Training/Woche DO	1-2x Training/Woche MO+DO	2x Training/Woche MO+DO	2-3x Training/Woche MO+DI+DO	3-4x Training/Woche MO+DI+DO +Absprache	3-5x Training/Woche MO+DI+DO +Absprache	4-6x Training/Woche MO+DI+DO +Absprache
Trainingsbereiche	alle Disziplinen (Vielseitigkeit)						
					alle Disziplinen (Vielseitigkeit)		
				Kraft + extra Technik	Spezialisierung		
Wettkämpfe	4-6x/Jahr Robinson Cup 3-4x/Jahr Hallencup						
			4-6x/Jahr Future Cup (inkl.U14 LM) 3-4x/Jahr Hallencup				
			4-6x/Jahr Future Cup (inkl.U14 LM) 1-2x/Jahr Öster. Meisterschaften 3-4x/Jahr Hallencup		4-5x/Jahr Vorbereitungsmeetings 3-4x/Jahr Landesmeisterschaften 3-4x/Jahr Öster. Meisterschaften		
Trainingslager			Ostertrainingslager (Kroatien)		Ostertrainingslager (Ausland)		
	Sommercamp (Pottenstein)- Mitte August				Sommerlager (Pottenstein) - Mitte August		
					Wintertrainingslager (Innsbruck) - 2.Ferienwoche		
Trainer/in	PETRA Haas, THERESA Kühmayer, NORBERT Zemsauer		GEORG Bitzinger				
				(extra Technik)	MARTIN Latzelsberger (Stab, Hoch, Drei, Kugel, Diskus)		
				(Kraft)	ALEXANDER Schmidt (Sprint, Hürde, Speer, Weit, Kraft)		