

VALMENNUSRYHMÄT

Ikä	Harjoitus-	Yhden	Max laji-	Koko-	Leirien ja	Herkkyyskaudet,	Huomioitavaa	S: Suositus taitoportaasta	↓ S
	kerrat / vko	harjoituksen kesto	harjoitusten määrä / vko	naisliikuntamäärä*	kisojen määrä/ syys-/kevätkausi**	painopisteet	Testaus		
18 ->	2-8	1,5-3	20	30	4-6 kilpailua	-vartalon nopeusvoima	joukkue- ja yksilökohtaiset kehityskohteet	-LTP-kartoitus 4x/vko treenaaville (valinnainen) -ponnistusvoimatestaus	9
17	3-8	1,5-3	20	30	Kotisalileirit x2	-jalkojen räjähtävä ponnistusvoima	joukkue- ja yksilökohtaiset kehityskohteet	-LTP-kartoitus 4x/vko treenaaville (valinnainen) -ponnistusvoimatestaus	9
16	3-8	1,5-3	20	28		-kestävyyden eri osaluojien harjoittaminen	joukkue- ja yksilökohtaiset kehityskohteet	-LTP-kartoitus 4x/vko treenaaville (valinnainen) -ponnistusvoimatestaus	9
15	4-6	2-3	16,5	26		Rinkileiri x1-2	murrosiän vaikutukset, joukkue- ja yksilökohtaiset kehityskohteet	-LTP-kartoitus 4x/vko treenaaville (valinnainen) -ponnistusvoimatestaus	8
14	4-6	2-3	16,5	22	SM-tiimin leirit x1	-henkilökohtaiset kehityskohteet liikkuvuudessa	murrosiän vaikutukset, lantion leveneminen -> voimaharjoittelua lähentäjiin ja aukikiertäjiin	-Kasva Urheilijaksi -KTK -LTP-kartoitus 4x/vko treenaaville (valinnainen) - ponnistusvoimatestaus	8
13	4-6	2-3	13	20	4-6 kilpailua	-aktiivinen liikkuvuus -kestovoima, pienet ponnistukset	murrosiän vaikutukset, yläkouluun meno huomioitava -> pitkät koulupäivät	-Kasva Urheilijaksi -KTK -LTP-kartoitus 4x/vko treenaaville (valinnainen) - kenttäliikkuvuustestit	7
12	4-5	2-3	13	20	Kotisalileirit x2	-liikkuvuus -lantion hallinta	murrosiän vaikutukset, pituuskasvun huippuvaiheessa liikkuvuusharjoittelun (erit. passiivinen) vähentäminen	-Kasva Urheilijaksi -KTK -LTP-kartoitus 4x/vko treenaaville (valinnainen) - kenttäliikkuvuustestit	7
11	3-4	1,5-2,5	10	20	Rinkileiri x1	-peruskestävyys (totuttelu eri sykealueilla)		-Kasva Urheilijaksi -KTK -LTP-kartoitus 4x/vko treenaaville (valinnainen) - kenttäliikkuvuustestit	7
10	3-4	1,5-2	8	20	3-5 esiintymistä/ kilpailua ***	-nopeustaitavuus/ ketteruus		-Kasva Urheilijaksi -KTK -LTP-kartoitus 4x/vko treenaaville (valinnainen) - kenttäliikkuvuustestit - fysioterapeutin ryhtikartoitus 3 x/vko treenaaville	6
9	2,5-3,5	1,5-1,75	6,5	20		-liikkuvuus		-KTK -kenttäliikkuvuustestit -tarraliiketestit liikkuvuus/taitoliikkeet - fysioterapeutin ryhtikartoitus 3 x/vko treenaaville	6
8	2-3	1,5-1,75	5	20	Kotisalileirit x2	-lantion hallinta, oikean lantion asennon opettelu		-KTK -tarraliiketestit liikkuvuus/taitoliikkeet - fysioterapeutin ryhtikartoitus 3 x/vko treenaaville	5
7	1,5-2,5	1,25-1,5	3,75	20	2-4 esiintymistä/ kilpailua	-liikkuvuus	-paljon pieniä ponnistuksia ja jalkaterän käyttöä, jotta turvataan alastulotekniikat	-KTK -tarraliiketestit liikkuvuus/taitoliikkeet	3-4
6	1-1,5	1-1,25	1,25	20	Kotisalileirit, 1-2 harjoitusta/ päivä	-motoriset taidot		-tarraliiketestit: liikkuvuus/taitoliikkeet	2-3
5	1	1	1	20	1 esitys/kausi	-nopeus		-tarraliiketestit: liikkuvuus/taitoliikkeet	2

* Kokonaisliikuntamäärä koostuu lajiharjoitusten lisäksi muut lajit (suositellaan erityisesti alle 12v) koulumatkat ym. Hyötyliikunta perheen yhteiset harrastukset, retket palauttava liikunta (suositellaan erityisesti yli 15v)

**Suositetaan useamman kuin yhden ohjelman harjoittelua/kausi (kaikki ikävuodet)

***8-10-vuotiailla mahdollisuus 8-10-vuotiaiden kilpailusarjaan, hakemukset KIVA-tiimille