

**KILPA-AEROBIC (Kilpataso)**

Ikä	Harjoituskerrat / vko	Yhden harjoituksen kesto	Max lajiharjoitusten määrä / vko	Kokonaisliikuntamäärä*	Leirien ja kisojen määrä/syys-/kevätkausi**	Herkkyyskaudet, painopisteet	Huomioitavaa	Testaus	
18 ->	3-5	1,5-3	20	30	2-3 kilpailua Kotisalileirit x1	-perusvoimistelutekniikka ja -taito	joukkue- ja yksilökohtaiset kehityskohteet	Liikkuvuus ja kuntotestit	
17	2-4	1,5-3	20	30		-jalcojen räjähtävä ponnistusvoima	joukkue- ja yksilökohtaiset kehityskohteet	Liikkuvuus ja kuntotestit	
16	2-4	1,5-3	20	28		-kestävyyden eri osa-alueiden harjoittaminen	joukkue- ja yksilökohtaiset kehityskohteet	Liikkuvuus ja kuntotestit	
15	2-3	1,5-2	16,5	26		-voimaharjoittelu	murrosiän vaikutukset, joukkue- ja yksilökohtaiset kehityskohteet	Liikkuvuus ja kuntotestit	
14	2-3	1,5-2	16,5	22		-henkilökohtaiset kehityskohteet liikkuvuudessa	murrosiän vaikutukset, lantion leveneminen -> voimaharjoittelua lähentäjiin ja aukikiertäjiin	Liikkuvuus ja kuntotestit	
13	2-3	1,5-2	13	20		-aktiivinen liikkuvuus -kestovoima	murrosiän vaikutukset, yläkouluun meno huomioitava -> pitkät koulupäivät	Liikkuvuus ja kuntotestit	
12	2-3	1,5-2	13	20		-liikkuvuus -vartalon hallinta	murrosiän vaikutukset, pituuskasvun huippuvaiheessa liikkuvuusharjoittelun (erit. passiivinen) vähentäminen	Liikkuvuus ja kuntotestit	
11	2-3	1,5-2	10	20		3-4 kilpailua/esiintymistä	-peruskestävyys (totuttelu eri sykealueilla)		Liikkuvuus ja kuntotestit
10	2-3	1,5-2	8	20		Kotisalileirit x1	-nopeustaitavuus/ ketteryys		Tarraliiketestit
9	2-3	1-1,5	6,5	20		3-4 kilpailua/esiintymistä	-liikkuvuus		Tarraliiketestit
8	1-2	1-1,5	5	20	Kotisalileirit x1	-lantion hallinta, oikean lantion asennon opettelu		-tarraliiketestit: liikkuvuus/taitoliikkeet	
7	1-2	1-1,5	3,75	20	2-4 esiintymistä/ kilpailua	-liikkuvuus	paljon pieniä ponnistuksia ja jaikateran käyttöä, jotta turvataan alastulotekniikat	-tarraliiketestit: liikkuvuus/taitoliikkeet	
6	1-1,5	1-1,25	1,25	20	Kotisalileirit x1, 1-2 harjoitusta/ päivä	-motoriset taidot		-tarraliiketestit: liikkuvuus/taitoliikkeet	
5	1	1	1	20	1 esitys/kausi	-nopeus		-tarraliiketestit: liikkuvuus/taitoliikkeet	

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

\*\*Suositetaan joukkue- ja ryhmäohjelmien tekemistä