

**KILPA-AEROBIC (Huipputaso)**

Ikä	Harjoituskerrat / vko	Yhden harjoituksen kesto	Max lajiharjoitusmäärä / vko	Kokonaisliikuntamäärä*	Leirien ja kisojen määrä/ syys-/kevätkausi**	Herkkyyskaudet, painopisteet	Huomioitavaa	Testaus
18 ->	4-9	1,5-3	20	30	SEN-sarja 4-5 kilpailua + kv-kilpailut Sennurinkileirit x2 Kotisalileirit x2	- Nopeusvoima - Nopeuskestävyys - Omat henkilökohtaiset kehityskohteet	yksilökohtaiset kehityskohteet huoltavan harjoittelun merkitys	- Liikkuvuus- ja kuntotestit kerran kaudessa -LTP-kartoitus 4x/vko treenaaville (valinnainen) -ponnistusvoimatestaus
17	4-7	1,5-3	20	30	AG2-sarja Ikkäkausirinkileiri x2/ Junnumaajoukkue-ryhmä 4-5 kilpailua + 1 kv-kilpailu Kotisalileirit x2	- Perusvoima -jalkojen räjähtävä ponnistusvoima -Aktiivinen Liikkuvuus	yksilökohtaiset kehityskohteet, huoltavan harjoittelun merkitys	- Liikkuvuus- ja kuntotestit kerran kaudessa -LTP-kartoitus 4x/vko treenaaville (valinnainen) -ponnistusvoimatestaus
16	4-7	1,5-3	20	28		- kestävyys eri osaluokkien harjoittaminen	yksilökohtaiset kehityskohteet	-LTP-kartoitus 4x/vko treenaaville (valinnainen) -ponnistusvoimatestaus
15	4-6	2-3	16,5	26			murrosiän vaikutukset, yksilökohtaiset kehityskohteet	- Liikkuvuus- ja kuntotestit kerran kaudessa -LTP-kartoitus 4x/vko treenaaville (valinnainen) -ponnistusvoimatestaus
14	4-6	2-3	16,5	22	AG1-sarja Ikkäkausirinkileiri x2 / Junnurinkileiri x2	-henkilökohtaiset kehityskohteet liikkuvuudessa	murrosiän vaikutukset, lantion leveneminen -> voimaharjoittelua lähentäjiin ja aukikiertäjiin	-Kasva Urheilijaksi -KTK -LTP-kartoitus 4x/vko treenaaville (valinnainen) - ponnistusvoimatestaus
13	4-6	2-3	13	20	4-5 kilpailua	- huomioidaan kasvupyrähdys hyppy- ja liikkuvuusharjoittelussa -aktiivinen liikkuvuus -kestovoima	murrosiän vaikutukset, yläkouluun meno huomioitava -> pitkät koulupäivät	-LTP-kartoitus 4x/vko treenaaville (valinnainen) - Liikkuvuus- ja kuntotestit
12	4-5	2-3	13	20	Kotisalileirit x2	-liikkuvuus - vartalon hallinta	murrosiän vaikutukset, pituuskasvun huippuvaiheessa liikkuvuusharjoittelun (erit. passiivinen) vähentäminen	-LTP-kartoitus 4x/vko treenaaville (valinnainen) - Liikkuvuus- ja kuntotestit
11	3-4	1,5-2,5	10	20	ND 9-11 v ND-rinkileiri x1 Kotisalileiri x2	-peruskestävyys (totuttelu eri sykealueilla)		-LTP-kartoitus 4x/vko treenaaville (valinnainen)
10	3-4	1,5-2	8	20		- Keskivartalon staattinen voima + hartiavoima (pressit)	- Ranteiden ja ylävartalon jarruttavien lihasten vahvistus turvallisia etunoja-alastulotekniikoita varten	- Tarraliiketestit - Liikkuvuustestit - fysioterapeutin ryhtikartoitus 3 x/vko treenaaville
9	2-3	1,5-1,75	6,5	20	2-luokan 8-9 v ohjelmasarja 3-5 esiintymistä/ kilpailua (Stara) ***	- nopeustaitavuus/ ketteryys -liikkuvuus		-liikkuvuustestit -tarraliiketestit liikkuvuus/taitoliikkeet - fysioterapeutin ryhtikartoitus 3 x/vko treenaaville
8	2-3	1,5-1,75	5	20	Kotisalileirit x2	-vartalon hallinta, oikean vartalon asennon opettelu	-Hartiayöntö+keskivartalon koonnon harjoittelu	-tarraliiketestit liikkuvuus/taitoliikkeet - fysioterapeutin ryhtikartoitus 3 x/vko treenaaville
7	1-2	1,25-1,5	3,75	20	2-4 esiintymistä/ kilpailua (Stara) Kotisalileirit, 1-2 harjoitusta/ päivä	-keskivartalon staattinen voima ja hartiavoima (pressit) -liikkuvuus	-paljon pieniä ponnistuksia ja jalkaterän käyttöä, jotta turvataan alastulotekniikat	-tarraliiketestit liikkuvuus/taitoliikkeet
6	1-2	1-1,25	1,25	20		-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/ryhmäohjelmien tekemistä alle 12-vuotiaana