



YLEISURHEILU

VALMENNUSJÄRJESTELMÄ



Kilpa- ja huippu-urheilijan polulla olevan kokonaisliikuntamäärä tulisi olla **20h/vko** sisältäen ohjatun ja omatoimisen harjoittelun. Ohjatut ryhmien harjoitusmäärät 8-17v valmennusryhmissä ovat **4-7h/vko** ja lisäksi yksilöllisesti suunnitellut **lisäharjoitukset laji- ja oheislajiryhmissä**.

Kaikki harjoitukset eivät ole yleisurheilun lajiharjoituksia, vaan **harjoitusohjelmassa voi olla telinevoimistelu, punttikoulu tai paini**. Urheilijaa kasvatetaan myös omatoimiseen harjoitteluun ja osa harjoituksista voi olla itsenäisesti suoritettavia.



Kansallinen kärki ja kansainvälinen taso

Team
Team
Team
Team

Kansallinen taso

Team

Team

YU1

Team

YU2

Kilpaurheiluryhmät

YU3

Lajiryhmät

YU4

YU5

YU KH
13-17v

YU KH
10-12v

YU KH
7-9v

Kilpaharrasteryhmät

18v. +
15-17v.
13-14v.
12-13v.
11-12v.
10-11v.
7-9v.



VIIKKO- OHJELMA

YU3

2010 synt.

ma	17-18 18:30-19:30	Heittoryhmä Pika- ja aitajuoksuryhmä
ti	18-19:30	YU harjoitus
ke	18-19 19-20	Kestävyysjuoksuryhmä Paini
to	18-19:30	YU harjoitus
pe	17-18 18-19	Hyppyryhmä Juoksuharjoitus
la	10-11	Punttikoulu
su	14-15	Telinevoimistelu

**Harjoituskerrat valitaan
valmentajan avulla
yksilöllisen suunnitelman mukaan**

