



# 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.



# VIKKO- OHJELMA

## YU5

2012 synt.

<b>ma</b>	17-18 18:30-19:30	Heittoryhmä Pika- ja aitajuoksuryhmä
<b>ti</b>	18-19:30	YU harjoitus
<b>ke</b>	18-19 19-20	Kestävyysjuoksuryhmä Paini
<b>to</b>	18-19:30	YU harjoitus
<b>pe</b>	17-18 18-19	Hyppyryhmä Juoksuharjoitus
<b>la</b>	9-10	Punttikoulu
<b>su</b>	14-15	Telinevoimistelu

■ säännöllinen

■ valinnainen

