

<b>Ratamelonta</b>			
	<b>Lapsuusvaihe</b>	<b>Valintavaihe</b>	<b>Huippuvaihe</b>
<b>Voimaharjoittelun tavoitteet</b>	Kehonhallinnan kehittäminen Aktiivisen liikkuvuuden lisääminen Monipuoliset liikkumistaidot Taito ja tekniikka Lihaskestävyys ja nopeusvoima Voimaharjoitteluinnostuksen syöttäminen	Perusvoiman ja lajilihaksiston lihasmassan kehittäminen Kyky vastustaa kiertoa Keskivartalon ja lantion alueen voiman sekä hallinnan kehittäminen Lajinomaisuuden lisääminen: liikevalikoima ja voimantuottonopeus	Urheilijan yksilölliset voimaominaisuudet ja kilpailumatkakohtaiset erityisvaatimukset määrittävät tavoitteet Riittävä maksimivoimatason saavuttaminen Lajin vaatimusten mukaisen tehontuottokestävyyden (power endurance) saavuttaminen Lajinomaisen voimantuottokyvyn kehittäminen: voimantuottonopeus, lajisuorituksen frekvenssi, liikesuunnat ja lajiasento huomioiden
<b>Voimaharjoittelun toteutustavat</b>	Kuntopiiriharjoittelu Keppi ja tankojumppa Kamppailut ja nassikkapaini Teline-/tempuradat	Kuntopiirit Levytanko- ja kuntosaliharjoittelu Kuntopalloharjoittelu Suspensioharjoittelu Lajivoimaharjoitteluun totuttelu	Levytanko- ja kuntosaliharjoittelu Kuntopalloharjoittelu Suspensioharjoittelu Lajivoimaharjoittelu
Liikevalikoiman pääpainotus	Monipuolisesti koko vartalolle omalla painolla/kevyellä lisäkuormalla. Lisäksi lajinomaiset bilateraaliset veto- ja työntöliikkeet sekä keskivartalon ja lantion voima ja hallinta.	Veto- ja työntöliikkeet bilateraalisesti. Vartalon kierron vastustaminen ja tuottaminen. Yleisnostot.	Veto- ja työntöliikkeet uni- ja bilateraalisesti. Vartalon kierron tuottaminen ja vastustaminen. Vetokelkkaharjoittelu.
<b>Voimaharjoittelun painopisteet / kehitettävät ominaisuudet</b> XXX= erittäin otollista ja ajankohtaista kehittää XX= otollista ja ajankohtaista kehittää X= ylläpitävä / jaksottainen merkitys			
Lihaskestävyys	XXX	XX	X
Voimakestävyys	(X)	XX	XXX
Perusvoima	(X)	XXX	XX
Maksimivoima		X/XX	XXX
Nopeusvoima	XXX	XX	XX/XXX
Lajivoima		XX	XXX
<b>Voimaharjoittelun määrät viikossa</b>	1–3 krt	2–4 krt	3–5 krt
<b>Muut voimaominaisuuksia kehittävät lajit</b>	Hiihto, uinti, pyöräily, maastojuoksu, telinevoimistelu, paini	Hiihto, uinti, pyöräily, maastojuoksu, telinevoimistelu, paini	Yksilöllisesti. Tyypillisesti joitakin seuraavista: uinti, pyöräily, maasto-/ratajuoksu, hiihto, telinevoimistelu, paini.
<b>VoimanPolun valmiit kokonaisuudet, jotka palvelevat tätä vaihetta</b>	Kehonhallinta Voimakeskus alatasen harjoitteet Liikkuvuus ja liikkuminen	Voimakeskus ja kehonhallinta haastavammat harjoitteet Kehonhallinta (lannesarana) Nostamisen perusteet ja eteneminen	Voimakeskus Tankotekniikat

