

<b>Muodostelmaluistelu</b>			
	<b>Lapsuusvaihe</b>	<b>Valintavaihe</b>	<b>Huippuvaihe</b>
<b>Voimaharjoittelun tavoitteet</b>	Perusteiden opettelu Kehon hahmottaminen Oikeiden perustekniikoiden harjoittelu Monipuolinen harjoittelu Kaikkien liikesuuntien käyttäminen, täydet liikeradat Loukkaantumisten ehkäisy	Perusvoimapohjan luominen/vahvistaminen Nopeusvoiman jalostaminen Perustekniikoiden kertaaminen ja opettelu Haastavampien perustekniikoiden harjoittelu Lajinomaiseen voimaharjoitteluun tutustuminen Vammojen ja loukkaantumisten ehkäisy, kun harjoittelu kovenee	Haastavammat voimaharjoitteet tutumpien mukana Vammojen ehkäisy Lajinomaisuus Voiman eri osa-alueiden parantaminen edelleen omien tavoitteiden mukaan
<b>Voimaharjoittelun toteutustavat</b>	Kehonpainoharjoittelu Vastuskumiharjoittelu "Leikin ohessa" Kevyet kahvakuulat/painot/kepit	Kehonpaino (pariharjoitteet) Paino- ja vastusharjoittelu	Paino- ja vastusharjoittelu Lajinomaiset voimaharjoitteet
Liikevalikoima pääpainotus (esim. kyykky kahdella jalalla, keskivartalo omalla painolla)	Perusliikkeet: Kyykky, askelkyykky, keskivartalo monipuolisesti Punnerrus, turvallinen nostaminen maasta	Yhden raajan liikkeet Haastavammat keskivartaloliikkeet (+ lisävastus) Yhdistelmäliikkeet (valakyykky jne.)	Liikevariaatiot yhden- ja kahdenraajan liikkeistä Lajivoimaliikkeet
<b>Voimaharjoittelun painopisteet / kehitettävät ominaisuudet</b> XXX= erittäin otollista ja ajankohtaista kehittää XX= otollista ja ajankohtaista kehittää X= ylläpitävä / jaksoittainen merkitys			
Lihaskestävyys	XXX	XX	X
Voimakestävyys	XX	XXX	XXX
Perusvoima	XX	XXX	X
Maksimivoima	X	XX	XXX
Nopeusvoima	XXX	XXX	XXX
Lajivoima	XX	XXX	XXX
<b>Voimaharjoittelun määrät viikossa</b>	2–3 krt	2–3 krt	2–4 krt
<b>Muut voimaominaisuuksia kehittävät lajit</b>	Baletti, telinevoimistelu, tanssi, parkour	Tanssit, telinevoimistelu	Baletti, tanssi, telinevoimistelu
<b>VoimanPolun valmiit kokonaisuudet, jotka palvelevat tätä vaihetta</b>	Voimakeskus Nosta oikein Lajivoima valikoiden	Voimakeskus Nosta oikein Painonnosto Lajivoima	Lajivoima painottaen Voimakeskus (vammojen ehkäisy) Nosta oikein Painonnosto