**VOIMANPOLKU, Lajivoima**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Laji** |  |  |  |
|  | **Lapsuusvaihe** | **Valintavaihe** | **Huippuvaihe** |
| **Voimaharjoittelun tavoitteet** |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Voimaharjoittelun toteutustavat** |  |  |  |
| Liikevalikoiman pääpainotus (esim. kyykky kahdella jalalla, keskivartalo omalla painolla) |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Voimaharjoittelun painopisteet / kehitettävät ominaisuudet**  XXX= erittäin otollista ja ajankohtaista kehittää  XX= otollista ja ajankohtaista kehittää  X= ylläpitävä / jaksoittainen merkitys |  |  |  |
| Lihaskestävyys |  |  |  |
| Voimakestävyys |  |  |  |
| Perusvoima |  |  |  |
| Maksimivoima |  |  |  |
| Nopeusvoima |  |  |  |
| Lajivoima |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Voimaharjoittelun määrät viikossa (krt/vko)** |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Muut voimaominaisuuksia kehittävät lajit** |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **VoimanPolun valmiit kokonaisuudet, jotka palvelevat tätä vaihetta** |  |  |  |