

Treeniryhmän toiminta

Periaatteet

- ☐ Otetaan tosissaan, muttei vakavissaan
- ☐ Tavoite oltava (ominaisuudet)
- ☐ Harjoituspäiväkirja
- ☐ Viikko-ohjelma kaikilla
- ☐ Testit ja kehityksen seuranta säännöllisesti
- ☐ yli 10 tuntia harjoitusta / viikko / suositus

Harjoitukset

Ohjatut harjoitukset – Omatoimiset harjoitukset

- ❑ Maanantai 17.30 – 18.30 + 30 min ulkona
- ❑ Keskiviikko 18.30 – 19.30 Areena + 30 ´ alkuverkka ulkona
- ❑ Voimaharjoitus torstai 18.20 → Areena ja kuntosali
- ❑ Omatoimiset harjoitukset – omatoimisuus toteutuksessa tärkeää!

Viikon runko-ohjelma

- ☐ Aerobinen harjoitus x 3
- ☐ Voimaharjoitus x 1-2
- ☐ Ohjatut harjoitukset x 3
- ☐ Nopeusharjoitus x 1
- ☐ Kimmoisuus ja hyppelyt x 1

Muuta

- ☐ Vakuutukset kuntoon!
- ☐ Vammat hoidetaan huolella ajoissa ja korvaavan harjoittelun merkitys tiedostetaan
- ☐ Koulu hoidetaan kunnolla
- ☐ Unen ja ravinnon merkitys tiedostetaan
- ☐ Oma seuranta (hb, levon tarve jne)
- ☐ Lajiharjoitukset ja – tekniikkaharjoitukset lisänä.

Harjoitukseen liittyvää

- ❑ Licenssit (voimassaoloaika)
- ❑ Kilpailut → 20 – 30 kpl / vuosi
- ❑ Leirit – viikonloppujen hyödyntäminen 2 harj. / pv
- ❑ Monipuolisuus harjoittelussa
- ❑ Hinnat- kausimaksut inhimilliset, tärkeät
kisakustannukset hoidetaan