

## Vuosisuunnitelma akatemia

Kuukaudet	Elokuu				Syyskuu				Lokakuu				Marraskuu				Joulukuu				Tammikuu				Helmikuu				Maaliskuu				Huhtikuu				Toukokuu										
Kalenteriwiikot	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21				
Painotus	<i>Kilpakausi</i>								<i>Ylimenokausi</i>								<i>PK1</i>				<i>KVK</i>				<i>PK2</i>				<i>Kilpakausi</i>																		
Viikkorytmitys	<i>Jakso 1.</i>								<i>Jakso 2.</i>								<i>Jakso 3.</i>								<i>Jakso 4.</i>								<i>Jakso 5.</i>														
kova								x	x			x		x				x					x						x				x			x				x							
keskikova								x		x					x	x			x					x				x	x				x				x				x						
Kevyt/palauttava			x	x	x	x							x				x					X				x					x				x				x			x	x				
Lajiharjoittelu	3krt/vk								0krt/vk				1-2krt/vk				2krt/vk								3krt/vk																						
Tekniikka/toistot			x	x	x	x	x	x											x	x											x	x	x									x	x	x			
Pallonkäsitely								x							x	x	x														x	x	x														
Heikkoudet/Vahvuudet			x	x	x			x											x	x	x							x	x		x	x	x									x	x	x			
Uudet taidot															x	x	x								x	x		x	x	x	x	x	x														
Eteneminen						x	x																											x	x							x	x	x			
Pelitaidon kehittäminen																								x	x	x		x	x					x	x							x					
Peli																								x	x	x		x	x					x	x							x					
Pelipaikkakohtainen harjoittelu					x	x	x																	x	x	x		x	x					x	x							x					
Laiitaitokisat / testit															x	x																			x		x										
Ominaisuusharjoittelu	0-1krt/vk								3krt/vk				1-2krt/vk				1krt/vk								0krt/vk																						
Peruskestävyys/vauhtikestävyys							x	x	x			x	x																		x																
Nopeuskestävyys									x	x			x					x	x	x																											
Kestovoima									x	x								x		x																											
maksimivoima														x	x	x												x																			
Nopeusvoima															x	x	x											x																			
Räjähtävä nopeus															x	x												x																			
Reaktionopeus															x													x																			
Nopeustekniikka/ketteruus													x													x																					
Kehonhallinta													x													x																					
Keskivartalo													x		x	x										x																					
Liikkuvuus													x		x																																