



ELMO – piirileiritys

Koulutusohje piirileirityksen järjestämiseen

Suomen Urheiluliitto ry
2011-2013

SISÄLLYSLUETTELO

1. Elmo-piirileirityksen toteutus
 - 1.1. Elmo-piirileirityksen tavoitteet
 - 1.2. Piirileirien luennot
 - 1.3. Vanhempainryhmän koulutus
2. ELMO: Enemmän Liikettä Monipuolista Osaamista
 - 2.1. Nuori tarvitsee monipuolista nuorisovalmennusta
 - 2.2. Harjoitteluvuoden suunnittelu
 - 2.3. Harjoitusvuosi koostuu harjoituskausista ja harjoitusviikoista
 - 2.4. Fyysisen harjoittelun linjaukset 12 – 15 – vuotiaana
 - 2.5. Tyttöjen ja poikien väliset harjoittelua ohjaavat erot
 - 2.6. Leirikierrosten ohjelmointi
 - 2.7. Tekniikkaharjoituksen toteutus
3. Suorituskyvyn seuranta
 - 3.1. Perusominaisuuksien seurannan kattava testipatteri
 - 3.2. Piirileirityksessä käytettävät testit
 - 3.2.1. nopeus: 50 m juoksutesti
 - 3.2.2. nopeusvoima: 5-loikka
 - 3.2.3. nopeusvoima: kuntopallonheitto alhaalta eteen (2kg)
 - 3.2.4. lihaskestävyydesti: vatsalihastesti
 - 3.2.5. lihaskestävyydesti: sisupunnerrus
 - 3.2.6. kestävyystesti: kestävyystesti
 - 3.2.7. liikkuvuustesti: haaraistunnasta eteentaivutus
 - 3.2.8. liikkuvuustesti: lapakääntö
 - 3.3. Testitulosten seuranta

1. Elmo-piirileirityksen toteutus

Tämän koulutusohjeen materiaali kattaa Suomen Urheiluliiton leiritysjärjestelmän Elmo-piirileiritysvaiheen.

Elmo-piirileiritys on Suomen Urheiluliiton piirien järjestämää leiritystä 12–15- vuotiaille nuorille urheilijoille. Leirityksen tarkoituksena on tukea seuroissa tapahtuvaa päivittäisharjoittelua ja valmennusta. Elmo-piirileiritys voidaan toteuttaa viikonloppuleireinä tai päivätapahtumina vuorokausitavoitteen ollessa vuositasolla seitsemän vuorokautta. Tavoite saavutetaan järjestämällä esimerkiksi kolme viikonloppuleiriä (pe–su) tai vastaavasti viisi päivätapahtumaa ja yksi viikonloppuleiri (la–su). Viikonloppuleirien ja päivätapahtumien lisäksi voidaan järjestää laji-iltoja, joiden avulla tarjotaan lajitietoa ja hyviä harjoitustapahtumia osaavien kouluttajien ohjauksessa.

1.1. Elmo-piirileiritystoiminnan tavoitteet

2. Elmo – nuorisovalmennusideologian levittäminen ja Elmo-toiminnan lisääminen seuroissa
3. Liikunnan monipuolistaminen (useiden urheilumuotojen harrastaminen sekä moniottelupohjainen harjoittelu) sekä urheilijoiden kokonaisliikunnan määrän nostaminen vähintään 20 tuntiin viikossa
4. Harjoitellaan harjoittelemista
5. Kilpa- ja huippu-urheilun vaatimien arvojen ja asenteiden opettelua
6. Leiritykseen osallistuvien urheilijoiden saaminen mukaan nuorisovalmennusryhmään joko omassa seurassa tai seurojen yhteistyönä toimivassa ryhmässä, edellytyksien luominen uusille nuorisovalmennusryhmille ja seurojen väliselle valmennusyhteistyölle
7. Ominaisuuksien kehittymisen seuranta ja ominaisuuksien seurannan merkityksen opettaminen
8. Lahjakkuuskartoitus, lahjakkuuksien uran kehittymisen seuranta ja huomioiminen
9. Urheilijoiden ja valmentajien koulutus

Elmo-piirileiritys hinnoitellaan siten että leirityksen yleiskulut (pääkouluttajan kulut, ulkopuoliset luennoitsijat, muut kouluttajakulut) katetaan koulutusmaksulla, jonka leirityksen järjestäjä (piiri) perii. Koulutusmaksu on suuruudeltaan 50 – 70 €/leirityskausi. Viikonloppuleirien järjestäjän tulee erikseen sopia opiston kanssa kouluttajakorvauksista. Ne kouluttajakulut, joita opisto ei korvaa, maksetaan koulutusmaksuista kertyneistä varoista. Varsinaiset leirityskulut (majoitus, ruokailu, tilavuokrat jne.) sovitaan erillisillä sopimuksilla opiston kanssa. Päiväleirit hinnoitellaan siten, että kouluttajakorvaukset, matkakorvaukset, tilavuokrat ja ruokailut kyetään kattamaan leirimaksuilla.

1.2. Piirileirien luennot

Piirileireillä pidetään luentoja sekä urheilijoille että vanhempainryhmälle. Yleisluentoja pidetään kaikille urheilijoille ja vanhempainryhmälle yhteisesti. Sen lisäksi pidetään luento- ja keskustelutilaisuuksia lajeittain ja lajiryhmittäin.

Yleisluennoilla aiheina vuorovuosina ovat ELMO-nuorisovalmennusohjelma, harjoituspäiväkirjan käyttäminen, urheilijavieraan haastattelu sekä ravintoluento. Sen lisäksi joka vuosi tietoisuutena käydään läpi urheilijan ura – sekä kilpailuihin liittyvä luento (esim. sääntömuutokset, tärkeimmät kilpailut). Muiden luentojen sisällön pääkouluttaja voi päättää itse. Luentoja suositellaan pidettävän osittain toiminnallisina (esim. vuorovaikutteisina, antaa tehtäviä urheilijoille yksin/ryhmänä). Luennoitsijana voi toimia leirikouluttaja tai pääkouluttajan tilaama ulkopuolinen luennoitsija.

Laji(ryhmä)luentoja pitää ryhmän oma kouluttaja. Laji(ryhmä) luennot kannattaa pitää vuorovaikutteisina ja keskusteluvina. Aiheina voi olla mm. tekniikkavideoiden analysointia, lajiin liittyvä harjoittelu eri harjoituskausina, kilpailukauden harjoittelu sekä kilpailuihin valmistautuminen. Syksyn ensimmäisellä leirillä kannattaa myös varata aikaa tutustumalla oman ryhmänsä urheilijoihin (sekä henkilökohtaiseen valmentajaan) yksilöhaastattelussa.

1.3. Vanhempainryhmän koulutus

Piirileireillä on hyvä järjestää myös omaa ohjelmaa urheilijoiden vanhemmille, ohjaajille ja valmentajille eli ns. vanhempainryhmälle. Tavoitteena on antaa koulutusta vanhempainryhmälle sekä auttaa heitä tutustumaan toisiinsa. Myös leirikouluttajia kannattaa kannustaa antamaan henkilökohtaista palautetta urheilijoista vanhempainryhmäläisille. Ohjelmana vanhempainryhmälle voisi olla mm. luento- ja keskustelutilaisuuksia, harjoitusten seuranta vanhempainryhmän kouluttajan johdolla sekä yhteistä liikunnallista ohjelmaa. Luento- ja keskustelutilaisuuksien aiheina voisi olla mm. ELMO-nuorisovalmennusohjelma, valmentajien yhteistyö ja mentorointi sekä leiritysten hyödyntäminen vanhempainryhmäläisenä, ravinnosta, toisen asteen koulutuksesta, levon tarpeesta, seuratoimintaan liittyvistä asioista, SUL:n tarjoamasta koulutuksesta jne. .

Luento- ja keskustelutilaisuudet voi sijoittaa ohjelmaan mm. heti leiriavauksen sekä yleisluentojen jälkeen urheilijoiden ollessa tekemässä alkuverryttelyä tulevaan harjoitukseen. Vanhempainryhmän ohjelman toteutuksesta voi vastata oma kouluttaja tai leirin pääkouluttaja.

Jokaisella leirillä tulee olla oma teema, josta erotetaan omat osansa urheilijoille, valmentajille ja mahdollisesti myös vanhemmille.

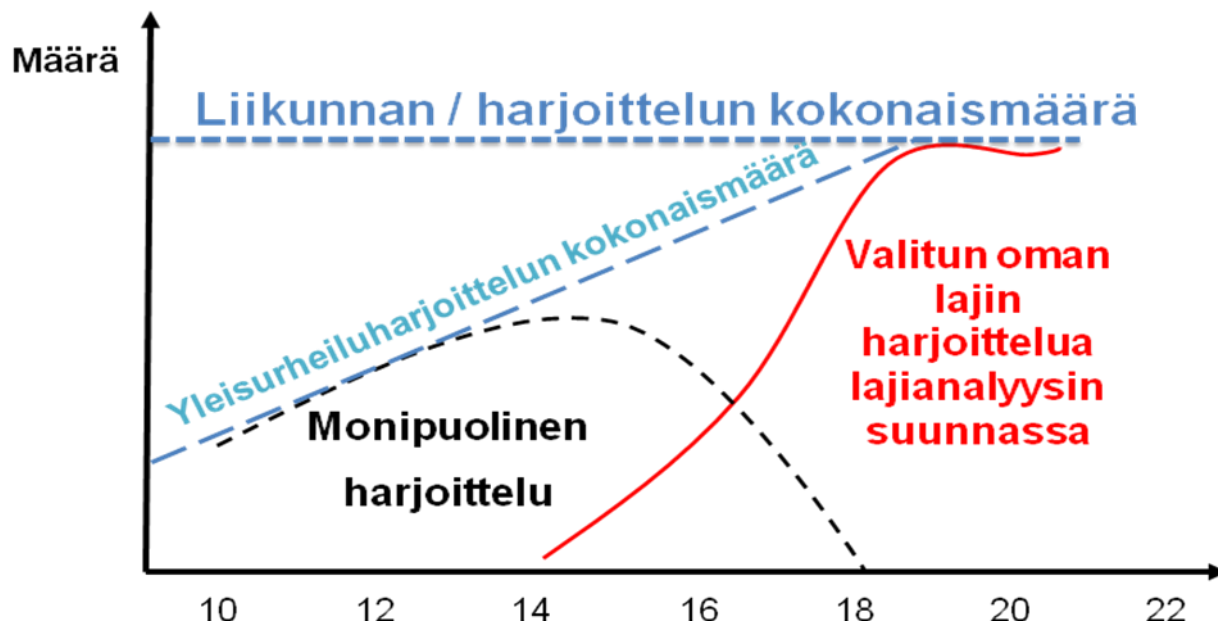
2. ELMO: Enemmän Liikettä Monipuolista Osaamista

2.1. Nuori tarvitsee monipuolista nuorisovalmennusta

Urheilijan ura koostuu useammasta eri vaiheesta, joista jokaisella on oma tärkeä roolinsa lopputuloksen kannalta. Menestyminen huippu-urheilussa edellyttää urheilijalta kaikissa urheilijan uran vaiheissa huomattavan suurta ajankäyttöä liikuntaan ja uran vaiheeseen oikeanlaista harjoittelua. Ajankäytöllisesti liikuntaan tulisi käyttää viikkotasolla vähintään 20 tuntia. Lapsilla ja nuorilla tuo tuntimäärä koostuu eri urheilumuotojen harjoituksista, koululiikunnasta sekä omaehtoisesta liikunnasta. Omaehtoiseksi liikunnaksi voidaan laskea kaikki yli 15 minuutin yhtenäiset jaksot, joissa syke on vähintään 40 – 60 lyöntiä yli lepotason.

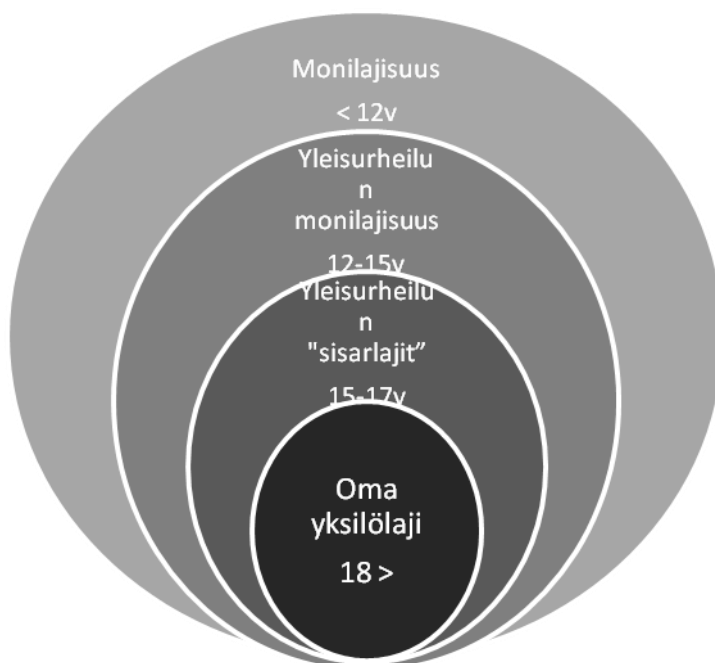
Nuorisovalmennusvaiheen (12 – 17-v) aikana yleisurheilun ja mahdollisten muiden urheilumuotojen viikoittaisen harjoittelun määrä nousee kahdeksasta tunnista 16 tuntiin. Samalla muun liikunnan viikkotuntimäärät putoavat asteittain kahdestatoista neljään tuntiin.

Huippu-urheiluun valmistavassa vaiheessa (18 – 22-v.) oman lajin harjoittelu kattaa viikkoharjoittelusta valtaosan (16 – 18 tuntia), muuhun ”virkistysliikuntaan” voidaan tarpeen mukaan käyttää muutamia tunteja viikossa.



KUVA: Harjoittelun ja muun täydentävän liikunnan määrä urheilijan uran eri vaiheissa

ELMO-piirileiritysurheilija (12-15-v) on yleisurheilun monilajiturheilija. Tämä tulee huomioida myös monipuolista harjoittelua suunniteltaessa. Harjoittelussa tulee ottaa huomioon harjoittelun riittävä määrällinen taso ja kaikkiin ominaisuuksiin kohdistuva monipuolisuus.



KUVA: Liikunnan ja harjoittelun painopisteet urheilijan uran aikana

- Yleisurheilukouluvaihe, 7 – 11/12 vuotta
- kaikkien yleisurheilulajien sisällöt
 - useiden urheilumuotojen harrastaminen

Nuorisovalmennusvaihe, 12/13 – 17/18 vuotta

- asteittainen suuntautuminen omaan lajiryhmään / lajiin
- harjoittelun lisääminen vuosittain (4 – 8 kertaa/vko.)

Huippu-urheiluun valmistava vaihe, 18 – 22 vuotta

- lajianalyysiin pohjautuva harjoittelu
- sekä perusfysiikan että lajivalmiuksien harjoittaminen korkealle tasolle

Huippu-urheiluvaihe, 23 -> vuotta

- harjoittelun lajinomaisuuden korostaminen
- rohkeita valintoja urheilija-analyysin suunnassa

2.2. Harjoitteluvuoden suunnittelu

Alle 15-vuotiaiden harjoittelun suunnittelun peruseriaatteena on määrällinen monipuolinen harjoittelu ja liikunta, jolla luodaan edellytyksiä tulevalle urheilijan uralle. Nuorisourheiluvaiheessa urheilijalle syntyy taito-, kunto-, kudoskestävyys- ja motivaatioperusta, mikä auttaa häntä saavuttamaan oman uransa maksimituloksen 25 ikävuoden jälkeen. Suunnittelussa on otettava huomioon kasvu- ja kehitysvaiheet, harjoittelun kokonaisvaltaisuus, ryhmäharjoittelun toteuttaminen ja erityisesti monipuolisen liikunnan kokonaismäärän varmistaminen.

Alle 15-vuotiaille urheilijoille tehtävä harjoitusvuoden suunnittelu ei vaadi kausisuunnittelua, kunhan edellä mainitut määrälliset ja laadulliset tekijät toteutuvat yksittäisissä harjoituksissa. On tärkeää, että 12-15 – vuotiaiden harjoittelu ei ole aikuismaista, tuloshakuista harjoittelua, vaan urheilijan kehitysvaiheeseen sopivaa, tulevaisuuden huomioonottavaa harjoittelua.

2.3. Harjoitusvuosi koostuu harjoituskausista ja harjoitusviikoista

Nuorisovalmennusvaiheessa 12 – 15 -vuotiaana harjoitusvuosi voi sisältää kolme – neljä harjoituskautta, jotka muodostuvat enimmäkseen olemassa olevien olosuhteiden pohjalta. Varsinaista valmennusopillista kausijakoa ei alle 15-vuotiaille tarvita. Kaikkien urheilijoiden kohdalla tulee muistaa, että harjoittelu aloitetaan aina perusteista ”leveäpohjaista pyramidia” rakentaen. Syksyn aikana peruskuntoharjoittelun tyyppinen tekeminen korostuu, koska suuri osa harjoittelusta on mahdollista tehdä ulkona. Säiden kylmetessä ja lumen sataessa maahan ulkoharjoittelu luonnollisesti vähenee ja harjoittelun pääpaino siirtyy sisäharjoitteluun. Keväällä harjoittelussa siirrytään jälleen ulos ja kesäloma-aika on tarkoituksenmukaista hyödyntää määrällisesti runsaan ja monipuolisen harjoittelun tarpeisiin.

Harjoittelun perusyksikkö on yksittäinen harjoitus. 12-15-vuotiaille jokaisen harjoituksen tulee koostua useaa eri ominaisuutta kehittävästä harjoitteesta. Yksittäisten ominaisuuksien kehittämiseen tähtääviä harjoituksia tulisi välttää.

Oheinen malli soveltuu ohjeeksi rakentaa 12-15-vuotiaiden nuorisovalmennusryhmän yksittäinen harjoitus.

- monipuolinen alkulämmittely
- monipuolinen liikkuvuusosio
- monipuolinen valmistava yleistaito-osio
- monipuolinen nopeusosio: lajitaito tai yleinen nopeusosio
- monipuolinen nopeusvoimaosio: lajitaito tai yleinen nopeusvoimaosio
- monipuolinen kestävyys-, voima- tai lihaskunto-osio
- jäähdyttely: aerobinen osio ja liikkuvuusosio

Yleisurheilun laajat motoriset vaatimukset edellyttävät nuorisovalmennuksesta lähtien aktiivista ympärivuotista valmennusotetta useita kertoja viikossa, mikä tilanne toteutuu tehokkaimmin nuorisovalmennusryhmissä. Harjoitusryhmän sosiaalisuus, toinen toiselta oppiminen ja organisoituminen sitouttavat nuorta pitkäjänteiseen tavoitteellisuuteen sekä edesauttavat valmentajaa tehokkaaseen työssä oppimiseen.

2.4. Tyttöjen ja poikien väliset harjoittelua ohjaavat erot

Yleisurheilussa samojen harjoitteiden ja harjoitusmenetelmien on todettu kehittävän tehokkaasti tyttöjä ja poikia / naisia ja miehiä. Eri sukupuolten biologisessa kehitysaikataulussa on kuitenkin selvät erot, tyttöjen hyväksi. Tämä tarkoittaa sitä, että suhteelliselta harjoitusvasteeltaan 12 – 13-vuotias tyttö vastaa 14 – 15-vuotiasta poikaa. Käytännössä nuoren urheilijan harjoitusvalmius on ensisijaisesti riippuvainen lapsuusvuosien harjoitus- ja liikuntataustasta, pienemmässä määrin perimästä tai kalenteri-ikästä. Valmennuksellinen haaste on erityisen vaativa niiden junioreiden kohdalla, joilla puberteetin kasvupyrähdys on suuri, yli kymmenen sentin vuotuinen pituuskasvu. Tytöillä tämä ajoittuu yleensä 12 – 14 ikävuosien ja pojilla 14 – 16 ikävuosien välille. Monipuolinen ja määrällinen harjoittelu on näissäkin tapauksissa varmin tae sopeutua nopeasti muuttuneisiin kehon mittasuhteisiin.

Sukupuolierot tulee huomioida eritoten voimaharjoittelun ohjelmoinnissa. Tytöt ovat vahvoja alavartalostaan, mutta heikkoja keski- ja ylävartalostaan, minkä asioiden tulee tulla huomioiduiksi esimerkiksi lihaskuntoa ja ponnistusvoimaa kehittävässä harjoittelussa tai levytankoharjoittelun menetelmissä.

Hormonaalisista eroista johtuen tyttöjen ja naisten harjoittelussa voimaharjoittelun suhteellisen osuuden tulee aina olla korostuneemman kuin mitä se on poikien ja miesten kohdalla. Yleisesti ottaen nuorisovalmennusvaiheen (12 – 17-v.) voimaharjoittelun (koskee myös levytankoharjoittelua) tulee edetä systemaattisesti siten, että ko. ikävaiheen lopussa voimaharjoittelua voidaan tehdä myös korkeilla tehoalueilla (80 – 95 %).

Nuorisovalmennusvaiheen yksipuolinen tai määrällisesti vähäinen harjoittelu tai liian varhainen erikoistuminen johtavat vääjäämättä tuloskehityksen hidastumiseen ja sitä edelleen edesauttavaan urheiluvammakierteeseen. Huippu-urheiluun valmistavan vaiheen (18 – 22-v.) harjoittelun tulee painottaa vahvasti oman lajin / lajiryhmän lajiansalyysiä ja pureutua lisäksi urheilijan mahdollisiin heikkouksiin. Jos nuorisovalmennusvaiheen harjoittelu on toteutettu hyvin, on harjoittelun määrät nostettavissa ko. vaiheen aikana maksimiin. Lajikohtaiset ja yksilöerot ovat harjoittelun ohjelmoinnissa aina merkittävät. Huippu-urheiluvaiheen (23 ->) harjoittelussa avainsanoja ovat lajinomaisuus, submaksimaalisen ja tehoharjoittelun vuorottelu, harjoittelun rytmittäminen sekä urheilija-analyysi – urheilijan lahjakkuustekijöiden tunnistaminen ja niiden painottaminen harjoittelussa.

2.5. Piirileirikierrosten ohjelmointiohje

Leiritys voidaan toteuttaa monellakin eri tavalla, mutta jokaisella leirillä toiminnan painopiste tulee perustua ELMO-ajatteluun. Leirin harjoittelusta 2/3 tulee olla monipuolistavaa koulutusta ja 1/3 lajikohtaista koulutusta. Näin esim. kuuden harjoituksen viikonloppuleirillä on kaksi lajiharjoitusta ja neljä monipuoliseen ominaisuusharjoiteluun kouluttavaa harjoitusta. Leirityksissä urheilijat jaetaan lajiryhmittäin.

Leirityksen suunnittelussa on luonnollisesti otettava huomioon myös olemassa olevat olosuhteet ja kouluttajat, mutta oheinen malli on toteutettavissa useimmilla käytettävissä olevilla leirityspaikoilla.

Kouluttajat voidaan jakaa myös omien vahvuusalueidensa mukaisiin rastipisteisiin. Näin esim. ponnistamisen asiantuntijasta saadaan eniten hyötyä kaikille osanottajille. Myös rastin sisältöä voidaan vaihdella eritasoisten ryhmien välillä (vrt. levytankoharjoittelu 12-vuotiaiden opettamisesta 15-vuotiaiden harjoitteluun).

Esimerkki viikonloppuleirin ohjelmasta:

pe.

-leirin avaus

-illan harjoitus 2 -3 h

-iltapala

la.

-aamureippailu 30 min

-aamiainen

-harjoituspäiväkirjojen läpikäyntiä

-ap. harjoitus 2 – 3 h

-lounas

-valmentajien luento

-ip. harjoitus 2 – 3 h

-päivällinen

-luento / urheilijatapaaminen (maajoukkueurheilijan haastattelutunti)

-illan harjoitus 1 – 1,5 h

-iltapala

-vanhempainryhmä

su.

-aamureippailu 30 min

-harjoituspäiväkirjojen läpikäyntiä

-aamiainen

-ap. harjoitus 2 – 3 h

-lounas

-ryhmäkohtainen luento – eväät kotiharjoitteluun

-ip. harjoitus 3 h

-leirin päätös

Esimerkki päiväleirin ohjelmasta:

-leirin avaus

-ap. harjoitus 2 – 3 h (+ vanhempain tietoiskut)

-lounas

-yleisluento – eväät kotiharjoitteluun

-ip. Harjoitus 3 h

-leirin päätös

Seuraavilla sivuilta löydät esimerkkejä viikonloppu- ja päiväleirien sisällölliseen toteutukseen. Leirityksen harjoitusten ohjelmoinnissa on otettava huomioon kokonaisuuden monipuolisuus sekä toisaalla tässä koulutusohjeessa olevan testipaketin sisällyttäminen leiritykseen.

Ensimmäisen viikonloppuleirin harjoittelurunko (pe-su)

Perjantai-ilta

pika- ja aitajuoksut kuntopallo 20 m lentävä TESTI 5-loikka TESTI	kestävyysjuoksut 5-loikka TESTI kuntopallo 20 m lentävä TESTI	hyppy 1 20 m lentävä TESTI 5-loikka TESTI kuntopallo	Hyppy 2 loikkaharjoitus kuntopallo TESTI aitajuoksu	Heitot 1 aitajuoksuharjoitus loikkaharjoitus kuntopallo TESTI	Heitot 2 kuntopallo TESTI aitajuoksuharjoitus loikkaharjoitus	Heitot 3 levytankoharjoitus yleistaitavuus	Kilpakävely yleistaitavuus levytankoharjoitus
---	---	--	---	---	---	---	--

Verryttely suoritetaan ennen harjoituksen alkua johdetusti, rastin pituus 35-40 min. Testit toimivat myös harjoitusosina, jolloin tavoite on runsaissa toistomäärissä.

Lauantaiaamu

pika- ja aitajuoksut loikkaharjoitus kuntopallo TESTI aitajuoksu	kestävyysjuoksut aitajuoksuharjoitus loikkaharjoitus kuntopallo TESTI	hyppy 1 kuntopallo TESTI aitajuoksuharjoitus loikkaharjoitus	Hyppy 2 levytankoharjoitus yleistaitavuus	Heitot 1 yleistaitavuus levytankoharjoitus	Heitot 2 20 m lentävä TESTI kuntopallo 5-loikka TESTI	Heitot 3 kuntopallo 20 m lentävä TESTI 5-loikka TESTI	Kilpakävely 5-loikka TESTI kuntopallo 20 m lentävä TESTI
--	---	--	--	---	---	---	--

Verryttely suoritetaan ennen harjoituksen alkua johdetusti, rastin pituus 35-40 min. Testit toimivat myös harjoitusosina, jolloin tavoite on runsaissa toistomäärissä.

Lauantai-iltapäivä

Pika- ja aitajuoksut lajiharjoitus	kestävyysjuoksut lajiharjoitus	hyppy 1 lajiharjoitus	hyppy 2 lajiharjoitus	heitot 1 lajiharjoitus	heitot 2 lajiharjoitus	heitot 3 lajiharjoitus	kilpakävely lajiharjoitus
--	--	---------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------

Lauantai-ilta

pika- ja aitajuoksut levytankoharjoitus yleistaitavuus	Kestävyysjuoksut levytankoharjoitus yleistaitavuus	Hyppy 1 yleistaitavuus levytankoharjoitus	Hyppy 2 20 m lentävä TESTI kuntopallo 5-loikka TESTI	Heitot 1 kuntopallo 20 m lentävä TESTI 5-loikka TESTI	Heitot 2 yleistaitavuus levytankoharjoitus	Heitot 3 aitajuoksuharjoitus loikkaharjoitus kuntopallo TESTI	Kilpakävely kuntopallo TESTI aitajuoksuharjoitus loikkaharjoitus
---	---	--	--	---	---	---	--

Verryttely suoritetaan ennen harjoituksen alkua johdetusti, rastin pituus 35-40 min. Testit toimivat myös harjoitusosina, jolloin tavoite on runsaissa toistomäärissä.

Sunnuntiaamu

Pika- ja aitajuoksut lajiharjoitus	kestävyysjuoksut lajiharjoitus	hyppy 1 lajiharjoitus	hyppy 2 lajiharjoitus	heitot 1 lajiharjoitus	heitot 2 lajiharjoitus	heitot 3 lajiharjoitus	kilpakävely lajiharjoitus
--	--	---------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------

Sunnuntai-iltapäivä

pika- ja aitajuoksut lihaskuntotestit kahvakuula kestävyydesti	Kestävyysjuoksut lihaskuntotestit kahvakuula kestävyydesti	Hyppy 1 lihaskuntotestit kahvakuula kestävyydesti	Hyppy 2 kahvakuula kestävyydesti lihaskuntotestit	Heitot 1 kahvakuula kestävyydesti lihaskuntotestit	Heitot 2 kahvakuula kestävyydesti lihaskuntotestit	Heitot 3 kestävyydesti lihaskuntotestit kahvakuula	Kilpakävely kestävyydesti lihaskuntotestit kahvakuula
--	--	---	---	--	--	--	---

Verryttely suoritetaan ennen harjoituksen alkua johdetusti, rastin pituus 35-40 min. Testit toimivat myös harjoitusosina, jolloin tavoite on runsaissa toistomäärissä.

Toisen viikonloppuleirin harjoittelurunko (pe-su)

Perjantai-ilta

Pika- ja aitajuoksut kuntopallo 20 m lentävä TESTI 5-loikka TESTI	Kestävyysjuoksut 5-loikka TESTI kuntopallo 20 m lentävä TESTI	Hypyt 1 20 m lentävä TESTI 5-loikka TESTI kuntopallo	Hypyt 2 loikkaharjoitus kuntopallo TESTI aitajuoksu	Heitot 1 aitajuoksuharjoitus loikkaharjoitus kuula-PYT TESTI	Heitot 2 kuntopallo TESTI aitajuoksuharjoitus loikkaharjoitus	Heitot 3 levytankoharjoitus liikkuvuustestit	Kilpakävely liikkuvuustestit levytankoharjoitus
---	---	--	---	--	---	---	--

Verryttely suoritetaan ennen harjoituksen alkua johdetusti, rastin pituus 35-40 min. Testit toimivat myös harjoitusosina, jolloin tavoite on runsaissa toistomäärissä.

Lauantaiamu

Pika- ja aitajuoksut loikkaharjoitus kuntopallo TESTI aitajuoksu	Kestävyysjuoksut aitajuoksuharjoitus loikkaharjoitus kuntopallo TESTI	Hypyt 1 kuntopallo TESTI aitajuoksuharjoitus loikkaharjoitus	Hypyt 2 levytankoharjoitus liikkuvuustestit	Heitot 1 liikkuvuustestit levytankoharjoitus	Heitot 2 20 m lentävä TESTI kuntopallo 5-loikka TESTI	Heitot 3 kuntopallo 20 m lentävä TEST 5-loikka TESTI	Kilpakävely 5-loikka TESTI kuntopallo 20 m lentävä TEST
--	---	--	--	---	---	--	---

Verryttely suoritetaan ennen harjoituksen alkua johdetusti, rastin pituus 35-40 min. Testit toimivat myös harjoitusosina, jolloin tavoite on runsaissa toistomäärissä.

Lauantai-iltapäivä

Pika- ja aitajuoksut lajiharjoitus	kestävyysjuoksut lajiharjoitus	hypyt 1 lajiharjoitus	hypyt 2 lajiharjoitus	heitot 1 lajiharjoitus	heitot 2 lajiharjoitus	heitot 3 lajiharjoitus	kilpakävely lajiharjoitus
--	--	---------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------

Lauantai-ilta

Pika- ja aitajuoksut levytankoharjoitus liikkuvuustestit	Kestävyysjuoksut levytankoharjoitus liikkuvuustestit	Hypyt 1 liikkuvuustestit levytankoharjoitus	Hypyt 2 20 m lentävä TEST kuntopallo 5-loikka TESTI	Heitot 1 kuntopallo 20 m lentävä TESTI 5-loikka TESTI	Heitot 2 liikkuvuustestit levytankoharjoitus	Heitot 3 aitajuoksuharjoitus loikkaharjoitus kuntopallo TESTI	Kilpakävely kuntopallo TESTI aitajuoksuharjoitus loikkaharjoitus
---	---	--	---	---	---	---	--

Verryttely suoritetaan ennen harjoituksen alkua johdetusti, rastin pituus 35-40 min. Testit toimivat myös harjoitusosina, jolloin tavoite on runsaissa toistomäärissä.

Sunnuntaiamu

Pika- ja aitajuoksut lajiharjoitus	kestävyysjuoksut lajiharjoitus	hypyt 1 lajiharjoitus	hypyt 2 lajiharjoitus	heitot 1 lajiharjoitus	heitot 2 lajiharjoitus	heitot 3 lajiharjoitus	kilpakävely lajiharjoitus
--	--	---------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------

Sunnuntai-iltapäivä

Pika- ja aitajuoksut lihaskunto kahvakuula yleistaitavuus	Kestävyysjuoksut lihaskunto kahvakuula yleistaitavuus	Hypyt 1 lihaskunto kahvakuula yleistaitavuus	Hypyt 2 kahvakuula yleistaitavuus lihaskunto	Heitot 1 kahvakuula yleistaitavuus lihaskunto	Heitot 2 kahvakuula yleistaitavuus lihaskunto	Heitot 3 yleistaitavuus lihaskunto kahvakuula	Kilpakävely yleistaitavuus lihaskunto kahvakuula
---	---	--	--	---	---	---	--

Verryttely suoritetaan ennen harjoituksen alkua johdetusti, rastin pituus 35-40 min. Testit toimivat myös harjoitusosina, jolloin tavoite on runsaissa toistomäärissä.

Kolmannen viikonloppuleirin harjoittelurunko (pe-su)

Perjantai-ilta

Pika- ja aitajuoksut kuntopallo 20 m lentävä TESTI 5-loikka TESTI	Kestävyysjuoksut 5-loikka TESTI kuntopallo 20 m lentävä TESTI	Hyyt 1 20 m lentävä TESTI 5-loikka TESTI kuntopallo	Hyyt 2 loikkaharjoitus kuntopallo TESTI aitajuoksu	Heitot 1 aitajuoksuharjoitus loikkaharjoitus kuntopallo TESTI	Heitot 2 kuntopallo TESTI aitajuoksuharjoitus loikkaharjoitus	Heitot 3 levytankoharjoitus yleistaitavuus ja liikkuvuustestit	Kilpakävely yleistaitavuus ja liikkuvuustestit levytankoharjoitus
---	---	---	--	---	---	--	---

Verryttely suoritetaan ennen harjoituksen alkua johdetusti, rastin pituus 35-40 min. Testit toimivat myös harjoitusosina, jolloin tavoite on runsaissa toistomäärissä.

Lauantaiamu

Pika- ja aitajuoksut loikkaharjoitus kuntopallo TESTI aitajuoksu	Kestävyysjuoksut aitajuoksuharjoitus loikkaharjoitus kuntopallo TESTI	Hyyt 1 kuntopallo TESTI aitajuoksuharjoitus loikkaharjoitus	Hyyt 2 levytankoharjoitus yleistaitavuus ja liikkuvuustestit	Heitot 1 yleistaitavuus ja liikkuvuustestit levytankoharjoitus	Heitot 2 20 m lentävä TESTI kuntopallo 5-loikka TESTI	Heitot 3 kuntopallo 20 m lentävä TEST 5-loikka TESTI	Kilpakävely 5-loikka TESTI kuntopallo 20 m lentävä TEST
--	---	---	--	--	---	--	---

Verryttely suoritetaan ennen harjoituksen alkua johdetusti, rastin pituus 35-40 min. Testit toimivat myös harjoitusosina, jolloin tavoite on runsaissa toistomäärissä.

Lauantai-iltapäivä

Pika- ja aitajuoksut lajiharjoitus	kestävyysjuoksut lajiharjoitus	hyypyt 1 lajiharjoitus	hyypyt 2 lajiharjoitus	heitot 1 lajiharjoitus	heitot 2 lajiharjoitus	heitot 3 lajiharjoitus	kilpakävely lajiharjoitus
--	--	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------

Lauantai-ilta

Pika- ja aitajuoksut levytankoharjoitus yleistaitavuus ja liikkuvuustestit	Kestävyysjuoksut levytankoharjoitus yleistaitavuus ja liikkuvuustestit	Hyyt 1 yleistaitavuus ja liikkuvuustestit levytankoharjoitus	Hyyt 2 20 m lentävä TEST kuntopallo 5-loikka TESTI	Heitot 1 kuntopallo 20 m lentävä TESTI 5-loikka TESTI	Heitot 2 yleistaitavuus ja liikkuvuustestit levytankoharjoitus	Heitot 3 aitajuoksuharjoitus loikkaharjoitus kuntopallo TESTI	Kilpakävely kuntopallo TESTI aitajuoksuharjoitus loikkaharjoitus
--	--	--	--	---	--	---	--

Verryttely suoritetaan ennen harjoituksen alkua johdetusti, rastin pituus 35-40 min. Testit toimivat myös harjoitusosina, jolloin tavoite on runsaissa toistomäärissä.

Sunnuntaiamu

Pika- ja aitajuoksut lajiharjoitus	kestävyysjuoksut lajiharjoitus	hyypyt 1 lajiharjoitus	hyypyt 2 lajiharjoitus	heitot 1 lajiharjoitus	heitot 2 lajiharjoitus	heitot 3 lajiharjoitus	kilpakävely lajiharjoitus
--	--	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------

Sunnuntai-iltapäivä

Pika- ja aitajuoksut lihaskuntotestit kahvakuula kestävyydesti	Kestävyysjuoksut lihaskuntotestit kahvakuula kestävyydesti	Hyyt 1 lihaskuntotestit kahvakuula kestävyydesti	Hyyt 2 kahvakuula kestävyydesti lihaskuntotestit	Heitot 1 kahvakuula kestävyydesti lihaskuntotestit	Heitot 2 kahvakuula kestävyydesti lihaskuntotestit	Heitot 3 kestävyydesti lihaskuntotestit kahvakuula	Kilpakävely kestävyydesti lihaskuntotestit kahvakuula
--	--	--	--	--	--	--	---

Verryttely suoritetaan ennen harjoituksen alkua johdetusti, rastin pituus 35-40 min. Testit toimivat myös harjoitusosina, jolloin tavoite on runsaissa toistomäärissä.

ensimmäisen viikonloppuleirin harjoittelurunko (la-su)

Lauantaiaamu

Pika- ja aitajuoksut / kestävyysjuoksut / hyyt 20 m lentävä TESTI 5-loikka TESTI kuntopallo TESTI	heitot / moniottelut lajiharjoitus (syksyn harjoittelu)
---	---

Verryttely suoritetaan ennen harjoituksen alkua johdetusti, rastin pituus 35-40 min. Testit toimivat myös harjoitusosina, jolloin tavoite on runsaissa toistomäärissä.

Lauantai-iltapäivä

Pika- ja aitajuoksut / kestävyysjuoksut / hyyt lajiharjoitus (syksyn harjoittelu)	heitot / moniottelut 20 m lentävä TESTI 5-loikka TESTI kuntopallo TESTI
---	---

Verryttely suoritetaan ennen harjoituksen alkua johdetusti, rastin pituus 35-40 min. Testit toimivat myös harjoitusosina, jolloin tavoite on runsaissa toistomäärissä.

Lauantai-ilta

Pika- ja aitajuoksut / kestävyysjuoksut / hyyt yleistaitavuus kehonhallinta	heitot / moniottelut levytanko yleistaitavuus
--	--

Verryttely suoritetaan ennen harjoituksen alkua johdetusti, rastin pituus 35-40 min. Testit toimivat myös harjoitusosina, jolloin tavoite on runsaissa toistomäärissä.

Sunnuntiaamu

Pika- ja aitajuoksut / kestävyysjuoksut / hyyt lajiharjoitus (syksyn harjoittelu)	heitot / moniottelut lajiharjoitus (syksyn harjoittelu)
---	---

Sunnuntai-iltapäivä

Pika- ja aitajuoksut / kestävyysjuoksut / hyyt kestävyydesti lihaskuntotestit voimaharjoitus (esim. kahvakuula, keppijumppa)	heitot / moniottelut lihaskuntotestit voimaharjoitus (esim. kahvakuula, keppijumppa) kestävyydesti
--	--

Verryttely suoritetaan ennen harjoituksen alkua johdetusti, rastin pituus 35-40 min. Testit toimivat myös harjoitusosina, jolloin tavoite on runsaissa toistomäärissä.

toisen viikonloppuleirin harjoittelurunko (la-su)

Lauantaiaamu

Pika- ja aitajuoksut / kestävyysjuoksut / hypyt

20 m lentävä TESTI

5-loikka TESTI

kuntopallo TESTI

heitot / moniottelut

lajiharjoitus

Verryttely suoritetaan ennen harjoituksen alkua johdetusti, rastin pituus 35-40 min. Testit toimivat myös harjoitusosina, jolloin tavoite on runsaissa toistomäärissä.

Lauantai-iltapäivä

Pika- ja aitajuoksut / kestävyysjuoksut / hypyt

lajiharjoitus

heitot / moniottelut

20 m lentävä TESTI

5-loikka TESTI

kuntopallo TESTI

Verryttely suoritetaan ennen harjoituksen alkua johdetusti, rastin pituus 35-40 min. Testit toimivat myös harjoitusosina, jolloin tavoite on runsaissa toistomäärissä.

Lauantai-ilta

Pika- ja aitajuoksut / kestävyysjuoksut / hypyt

yleistaitavuus

liikkuvuustestit

levytanko

heitot / moniottelut

yleistaitavuus

liikkuvuustestit

kehonhallinta

Verryttely suoritetaan ennen harjoituksen alkua johdetusti, rastin pituus 35-40 min. Testit toimivat myös harjoitusosina, jolloin tavoite on runsaissa toistomäärissä.

Sunnuntiaamu

Pika- ja aitajuoksut / kestävyysjuoksut / hypyt

lajiharjoitus

heitot / moniottelut

lajiharjoitus

Sunnuntai-iltapäivä

Pika- ja aitajuoksut / kestävyysjuoksut / hypyt

Lajivaihdot

heitot / moniottelut

Lajivaihdot

Verryttely suoritetaan ennen harjoituksen alkua johdetusti, rastin pituus 35-40 min. Testit toimivat myös harjoitusosina, jolloin tavoite on runsaissa toistomäärissä.

kolmannen viikonloppuleirin harjoittelurunko (la-su)

Lauantaiaamu

Pika- ja aitajuoksut / kestävyysjuoksut / hypyt 20 m lentävä TESTI 5-loikka TESTI kuntopallo TESTI	heitot / moniottelut lajiharjoitus
--	--

Verryttely suoritetaan ennen harjoituksen alkua johdetusti, rastin pituus 35-40 min. Testit toimivat myös harjoitusosina, jolloin tavoite on runsaissa toistomäärissä.

Lauantai-iltapäivä

Pika- ja aitajuoksut / kestävyysjuoksut / hypyt lajiharjoitus	heitot / moniottelut 20 m lentävä TESTI 5-loikka TESTI kuntopallo TESTI
---	---

Verryttely suoritetaan ennen harjoituksen alkua johdetusti, rastin pituus 35-40 min. Testit toimivat myös harjoitusosina, jolloin tavoite on runsaissa toistomäärissä.

Lauantai-ilta

Pika- ja aitajuoksut / kestävyysjuoksut / hypyt yleistaitavuus kehonhallinta muul liikunta	heitot / moniottelut yleistaitavuus kehonhallinta muu liikunta
--	--

Verryttely suoritetaan ennen harjoituksen alkua johdetusti, rastin pituus 35-40 min. Testit toimivat myös harjoitusosina, jolloin tavoite on runsaissa toistomäärissä.

Sunnuntiaamu

Pika- ja aitajuoksut / kestävyysjuoksut / hypyt lajiharjoitus	heitot / moniottelut lajiharjoitus
---	--

Sunnuntai-iltapäivä

Pika- ja aitajuoksut / kestävyysjuoksut / hypyt kestävyytestit lihaskuntotestit voimaharjoitus (esim. kahvakuula, keppijumppa)	heitot / moniottelut lihaskuntotestit voimaharjoitus (esim. kahvakuula, keppijumppa) kestävyytestit
--	---

Verryttely suoritetaan ennen harjoituksen alkua johdetusti, rastin pituus 35-40 min. Testit toimivat myös harjoitusosina, jolloin tavoite on runsaissa toistomäärissä.

Ensimmäisen päiväleirin harjoittelurunko

Lauantaiaamu

Pika 1 kuntopallo 20 m lentävä TESTI lajiharjoitus 5-loikka TESTI	Pika 2 5-loikka TESTI lajiharjoitus 20 m lentävä TESTI kuntopallo	Kesto 1 20 m lentävä TESTI kuntopallo 5-loikka TESTI lajiharjoitus	Kesto 2 loikkaharjoitus lajiharjoitus kuntopallo TESTI aitajuoksu	Hyppy 1 aitajuoksuharjoitus lajiharjoitus loikkaharjoitus kuntopallo TESTI	Hyppy 2 lajiharjoitus kuntopallo TESTI aitajuoksuharjoitus loikkaharjoitus	Heitto 1 levytankoharjoitus lajiharjoitus yleistaitavuus	Heitto 2 lajiharjoitus yleistaitavuus levytankoharjoitus
--	--	---	--	---	---	--	--

Verryttely suoritetaan ennen harjoituksen alkua johdetusti, rastin pituus 35-40 min. Testit toimivat myös harjoitusosina, jolloin tavoite on runsaissa toistomäärissä.

Lauantai-iltapäivä

Pika 1 lihaskuntotestit kahvakuula kestävyydesti	Pika 2 lihaskuntotestit kahvakuula kestävyydesti	Kesto 1 lihaskuntotestit kahvakuula kestävyydesti	Kesto 2 kahvakuula kestävyydesti lihaskuntotestit	Hyppy 1 kahvakuula kestävyydesti lihaskuntotestit	Hyppy 2 kahvakuula kestävyydesti lihaskuntotestit	Heitto 1 kestävyydesti lihaskuntotestit kahvakuula	Heitto 2 kestävyydesti lihaskuntotestit kahvakuula
--	--	---	---	---	---	--	--

Verryttely suoritetaan ennen harjoituksen alkua johdetusti, rastin pituus 35-40 min. Testit toimivat myös harjoitusosina, jolloin tavoite on runsaissa toistomäärissä.

Toisen päiväleirin harjoittelurunko

Lauantaiaamu

Pika 1 levytankoharjoitus lajiharjoitus yleistaitavuus	Pika 2 lajiharjoitus levytankoharjoitus yleistaitavuus	Kesto 1 yleistaitavuus levytankoharjoitus lajiharjoitus	Kesto 2 20 m lentävä TEST lajiharjoitus 5-loikka TESTI kuntopallo	Hyppy 1 lajiharjoitus kuntopallo 20 m lentävä TESTI 5-loikka TESTI	Hyppy 2 yleistaitavuus lajiharjoitus levytankoharjoitus	Heitto 1 aitajuoksuharjoitus lajiharjoitus loikkaharjoitus kuntopallo TESTI	Heitto 2 lajiharjoitus kuntopallo TESTI aitajuoksuharjoitus loikkaharjoitus
--	--	---	--	---	---	--	--

Verryttely suoritetaan ennen harjoituksen alkua johdetusti, rastin pituus 35-40 min. Testit toimivat myös harjoitusosina, jolloin tavoite on runsaissa toistomäärissä.

Lauantai-iltapäivä

Pika 1 levytankoharjoitus yleistaitavuus ja liikkuvuustestit	Pika 2 levytankoharjoitus yleistaitavuus ja liikkuvuustestit	Kesto 1 yleistaitavuus ja liikkuvuustestit levytankoharjoitus	Kesto 2 20 m lentävä TEST kuntopallo 5-loikka TESTI	Hyppy 1 kuntopallo 20 m lentävä TESTI 5-loikka TESTI	Hyppy 2 yleistaitavuus ja liikkuvuustestit levytankoharjoitus	Heitto 1 aitajuoksuharjoitus loikkaharjoitus kuntopallo TESTI	Heitto 2 kuntopallo TESTI aitajuoksuharjoitus loikkaharjoitus
--	--	---	---	--	---	---	---

Verryttely suoritetaan ennen harjoituksen alkua johdetusti, rastin pituus 35-40 min. Testit toimivat myös harjoitusosina, jolloin tavoite on runsaissa toistomäärissä.

Kolmannen päiväleirin harjoittelurunko

Lauantaiaamu

Pika 1 loikkaharjoitus lajiharjoitus kuntopallo TESTI aitajuoksu	Pika 2 lajiharjoitus aitajuoksuharjoitus loikkaharjoitus kuntopallo TESTI	Kesto 1 kuntopallo TESTI lajiharjoitus aitajuoksuharjoitus loikkaharjoitus	Kesto 2 levytankoharjoitus lajiharjoitus yleistaitavuus ja liikkuvuustestit	Hyppy 1 lajiharjoitus yleistaitavuus ja liikkuvuustestit levytankoharjoitus	Hyppy 2 20 m lentävä TESTI lajiharjoitus kuntopallo 5-loikka TESTI	Heitto 1 kuntopallo lajiharjoitus 5-loikka TESTI 20 m lentävä TEST	Heitto 2 lajiharjoitus 5-loikka TESTI 20 m lentävä TEST kuntopallo
---	--	---	--	--	---	---	---

Verryttely suoritetaan ennen harjoituksen alkua johdetusti, rastin pituus 35-40 min. Testit toimivat myös harjoitusosina, jolloin tavoite on runsaissa toistomäärissä.

Lauantai-iltapäivä

Pika 1 kuntopallo 20 m lentävä TESTI lajiharjoitus 5-loikka TESTI	Pika 2 20 m lehtävä TESTI lajiharjoitus 5-loikka TESTI kuntopallo	Kesto 1 lajiharjoitus 20 m lentävä TESTI 5-loikka TESTI kuntopallo	Kesto 2 loikkaharjoitus lajiharjoitus kuntopallo TESTI aitajuoksu	Hyppy 1 aitajuoksuharjoitus lajiharjoitus loikkaharjoitus kuntopallo TESTI	Hyppy 2 lajiharjoitus kuntopallo TESTI aitajuoksuharjoitus loikkaharjoitus	Heitto 1 levytankoharjoitus lajiharjoitus liikkuvuustestit	Heitto 2 lajiharjoitus liikkuvuustestit levytankoharjoitus
--	--	---	--	---	---	--	--

Verryttely suoritetaan ennen harjoituksen alkua johdetusti, rastin pituus 35-40 min. Testit toimivat myös harjoitusosina, jolloin tavoite on runsaissa toistomäärissä.

Neljännän päiväleirin harjoittelurunko

Lauantaiaamu

Pika 1 lajiharjoitus levytankoharjoitus yleistaitavuus ja liikkuvuustestit	Pika 2 yleistaitavuus ja liikkuvuustestit lajiharjoitus levytankoharjoitus	Kesto 1 yleistaitavuus ja liikkuvuustestit levytankoharjoitus lajiharjoitus	Kesto 2 20 m lentävä TEST lajiharjoitus kuntopallo 5-loikka TESTI	Hyppy 1 lajiharjoitus 20 m lentävä TESTI 5-loikka TESTI kuntopallo	Hyppy 2 yleistaitavuus ja liikkuvuustestit lajiharjoitus levytankoharjoitus	Heitto 1 aitajuoksuharjoitus lajiharjoitus loikkaharjoitus kuntopallo TESTI	Heitto 2 kuntopallo TESTI aitajuoksuharjoitus lajiharjoitus loikkaharjoitus
---	---	--	--	---	--	--	--

Verryttely suoritetaan ennen harjoituksen alkua johdetusti, rastin pituus 35-40 min. Testit toimivat myös harjoitusosina, jolloin tavoite on runsaissa toistomäärissä.

Lauantai-iltapäivä

Pika 1 loikkaharjoitus lajiharjoitus kuntopallo TESTI aitajuoksu	Pika 2 lajiharjoitus aitajuoksuharjoitus loikkaharjoitus kuntopallo TESTI	Kesto 1 kuntopallo TESTI lajiharjoitus aitajuoksuharjoitus loikkaharjoitus	Kesto 2 lajiharjoitus levytankoharjoitus yleistaitavuus ja liikkuvuustestit	Hyppy 1 yleistaitavuus ja liikkuvuustestit lajiharjoitus levytankoharjoitus	Hyppy 2 20 m lentävä TESTI lajiharjoitus kuntopallo 5-loikka TESTI	Heitto 1 kuntopallo lajiharjoitus 5-loikka TESTI 20 m lentävä TEST	Heitto 2 lajiharjoitus 5-loikka TESTI 20 m lentävä TEST kuntopallo
---	--	---	--	--	---	---	---

Verryttely suoritetaan ennen harjoituksen alkua johdetusti, rastin pituus 35-40 min. Testit toimivat myös harjoitusosina, jolloin tavoite on runsaissa toistomäärissä.

Viidennen päiväleirin harjoittelurunko

Lauantaiaamu

Pika 1 lajiharjoitus levytankoharjoitus yleistaitavuus ja liikkuvuustestit	Pika 2 yleistaitavuus ja liikkuvuustestit lajiharjoitus levytankoharjoitus	Kesto 1 yleistaitavuus ja liikkuvuustestit levytankoharjoitus lajiharjoitus	Kesto 2 20 m lentävä TEST lajiharjoitus kuntopallo 5-loikka TESTI	Hyppy 1 lajiharjoitus 20 m lentävä TESTI 5-loikka TESTI kuntopallo	Hyppy 2 yleistaitavuus ja liikkuvuustestit lajiharjoitus levytankoharjoitus	Heitto 1 aitajuoksuharjoitus lajiharjoitus loikkaharjoitus kuntopallo TESTI	Heitto 2 kuntopallo TESTI aitajuoksuharjoitus lajiharjoitus loikkaharjoitus
---	---	--	--	---	--	--	--

Verryttely suoritetaan ennen harjoituksen alkua johdetusti, rastin pituus 35-40 min. Testit toimivat myös harjoitusosina, jolloin tavoite on runsaissa toistomäärissä.

Lauantai-iltapäivä

Pika 1 loikkaharjoitus lajiharjoitus kuntopallo TESTI aitajuoksu	Pika 2 lajiharjoitus aitajuoksuharjoitus loikkaharjoitus kuntopallo TESTI	Kesto 1 kuntopallo TESTI lajiharjoitus aitajuoksuharjoitus loikkaharjoitus	Kesto 2 lajiharjoitus levytankoharjoitus yleistaitavuus ja liikkuvuustestit	Hyppy 1 yleistaitavuus ja liikkuvuustestit lajiharjoitus levytankoharjoitus	Hyppy 2 20 m lentävä TESTI lajiharjoitus kuntopallo 5-loikka TESTI	Heitto 1 kuntopallo lajiharjoitus 5-loikka TESTI 20 m lentävä TEST	Heitto 2 lajiharjoitus 5-loikka TESTI 20 m lentävä TEST kuntopallo
---	--	---	--	--	---	---	---

Verryttely suoritetaan ennen harjoituksen alkua johdetusti, rastin pituus 35-40 min. Testit toimivat myös harjoitusosina, jolloin tavoite on runsaissa toistomäärissä.

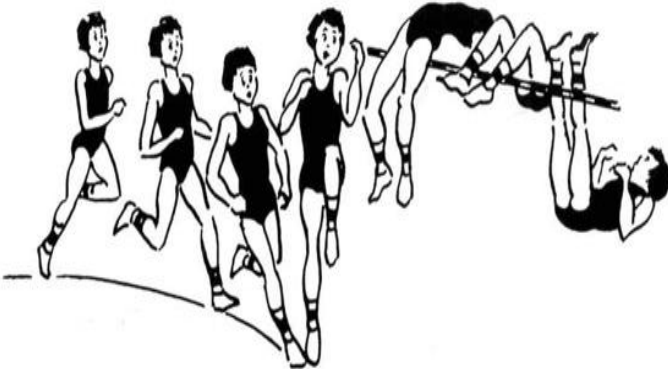
2.7. Tekniikkaharjoituksen toteutus

Usein tekniikkaharjoituksessa toistojen lukumäärä jää hyvin pieneksi ryhmäkoon ollessa suuri, varsinkin kenttälajeissa, joissa suorituspaikkaa voi käyttää vain yksi urheilija kerrallaan. Nuorisovalmennusvaiheessa kuitenkin tarkoituksen mukaista on saada tehtyä paljon toistoja, jotta suorituksen liikemallia saadaan kehitettyä. Tähän tavoitteeseen päästään jakamalla ryhmää toimintapisteisiin. Koska yksi valmentaja ei voi seurata useassa paikassa tapahtuvia suorituksia kerralla, on varmistuttava, että paikalla olevat henkilökohtaiset valmentajat ja ohjaajat osallistuvat toimintaan riittävästi ohjeistettuna.

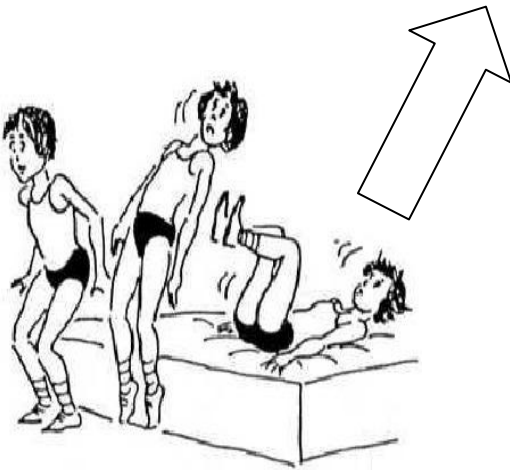
Kokonaissuorituksia tekee muutama urheilija kerralla (1–4 kpl). ja loput urheilijat on jaettu toimintapisteille, joissa tehdään osaharjoitteita. Osaharjoitteet ovat opastettu ennen harjoituksen alkua ja ovat sen tyyppisiä, että niissä urheilija voi myös ilman valvontaa tapailla kokonaissuorituksen liikemallin jotain osaa. Toimintapisteillä kannattaa myös hyödyntää urheilijoiden välistä palautteenantoa, jonka avulla suorittaja saa tietoa suorituksestaan ja myös palautteen antaja oppii katsomaan suorituksesta kriittisiä kohtia. Toimintapisteillä voi myös hyödyntää kevyitä liikkuvuus tai lihaskunto-osioita, mutta fyysisten harjoitteiden haittapuolena on, että ne saattavat häiritä keskittymistä ja vireystilaa, jota tarvitaan tekniikan opettelemiseen. Tätä ei tarvitse kuitenkaan pelätä.

Tekniikkaharjoituksen tavoitteena on, että kaikki urheilijat pääsevät tekemään riittävästi toistoja ja turha istuskeleminen jää pois. Pitää kuitenkin muistaa, että tekniikkaharjoitus vaatii täydellistä keskittymistä ja palautusten tehtävä ei ole ainoastaan fyysinen palautuminen vaan se antaa aikaa ajattelemiselle ja keskittymiselle. Valmentajan tulee miettiä milloin tekniikkaharjoituksen toteutus toimintapisteiden avulla on mielekästä. Toistojen määrää ei tule lisätä sillä ehdolla, että keskittyminen herpaantuu ja ajatus ei ole mukana harjoituksessa, vaan harjoitus on ”päättöntä” suorittamista. Keskikokoisessa ryhmässä toimiva vaihtoehto on, että palautusten aikana urheilijat tapailevat itsekseen suorituksen jotain osaa tai suorittavat mielikuvaharjoituksia, joiden avulla saadaan ”sisään ajettua” liikemallia ja samalla lisättyä keskittymistä seuraavaan suoritukseen. Seuraavaa kaavakuvaa voi soveltaa kaikissa lajeissa.

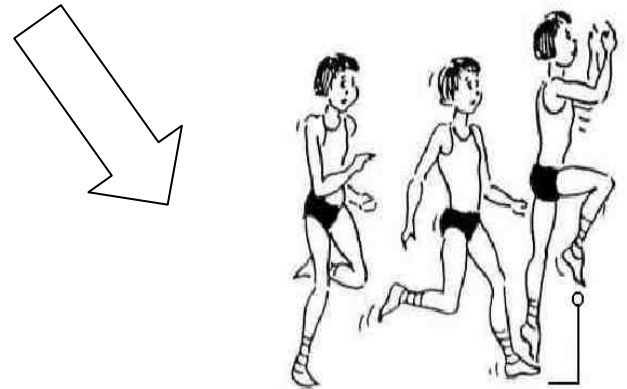
Esimerkki korkeushyppyharjoituksen toteuttamisesta 12-16 hengen ryhmällä



Harjoitus jaetaan neljään osaan. Urheilijat jaetaan tasaisesti jokaiselle rastille. Urheilijat kiertävät harjoituksen aikana kaikki rastit läpi. Ensimmäisellä pisteellä tehdään kokonaissuorituksia lajikouluttajan johdolla.



Neljännellä pisteellä hypätään vauhditonta korkeutta. Nuorilla vauhdittoman korkeuden harjoitteet kannattaa teettää korokkeelta, jotta ilmalentoon ja parempaan taittoon on enemmän aikaa.



Toisella pisteellä tehdään korkeushypyn ponnistusharjoitteita aitojen yli neljän askeleen rytmillä. Vapaa jalka vieään aidan yli. Harjoitteella voidaan hakea vapaan jalan ja käsien tehokasta toimintaa.



Kolmannella pisteellä juostaan kaarrejuoksua. Harjoite voidaan toteuttaa kahdeksikkoja juoksemalla, jolloin kaarrejuoksua tulee sekä oikealle että vasemmalle kaartaen.

2.8. Fyysisen harjoittelun linjaukset 12 – 15 – vuotiaana

12-15 –vuotiaan urheilijan liikunnan kokonaismäärän tulee olla vähintään 20 tuntia. Tästä huomattava osa on yleisurheiluharjoittelun ulkopuolista harjoittelua ja liikuntaa. Yleisurheiluharjoittelun osuus kasvaa iän myötä tasaisesti. Elmo-piirileiritykseen kuuluvan urheilijan harjoittelun pitää olla monipuolista ja lopullinen lajivalinta tulee siirtää seuraavaan leiritysvaiheeseen.

Harjoitusmäärän, kertaa/viikossa kehittyminen

12 v.	4 kertaa viikossa
13 v.	5 kertaa viikossa
14 v.	6 kertaa viikossa
15 v.	7 kertaa viikossa

Liikunnan kokonaismäärä viikossa

12 – 15 v. 20 tuntia viikossa ympäri vuoden (kestävyyslajeihin suuntautuneet urheilijat 25 tuntia)

Harjoittelun osuus

		kestävyyslajeihin suuntautuvat
12 v.	8 tuntia	10 tuntia
13 v.	10 tuntia	12 tuntia
14 v.	12 tuntia	14 tuntia
15 v.	14 tuntia	16 tuntia

3. Suorituskyvyn seuranta

3.1. Perusominaisuuksien seurannan kattava testipatteri

Nuorten urheilijoiden kehittymistä tulee seurata koko harjoitusvuoden kattavalla testipatterilla. Kyseisten testien tulee mitata monipuolisesti nuoren urheilijan ominaisuuksien kehittymistä. Testipatteria ei tule rakentaa liian laajaksi, osaa testeistä seurataan ympärivuotisesti, osaa harjoitusvuoden valmistuksellisten painotusten mukaisesti.

Piirileiri-ikäisten urheilijoiden kehittymiseen vaikuttaa aina urheilijan biologinen kypsyminen. Kalenteriltään saman ikäisten nuorten erot ns. biologisessa iässä voivat olla jopa kolme – neljä vuotta. Tämän vuoksi on tärkeää painottaa urheilijoille ja heidän valmentajilleen, että kaikki testit on tarkoitettu mittaamaan nimenomaan yksilön omaa kehittymistä.

Vakiintuneen testipatteriston seuraaminen on ammattitaitoiselle valmentajalle yksi kaikkein keskeisimmistä työkaluista urheilijan monipuolisen kehittymisen seurannassa.

3.2. Piirileirityksessä käytettävä testit

Suomen Urheiluliitto hyödyntää Nuoren Suomen suunnittelemaa Kasva Urheilijaksi- testistöä piirileiri-ikäisten testaamisessa. Perusominaisuuksia testaavina testeinä jokainen lajiryhmä suorittaa samat testit. Ominaisuustestissä kartoitetaan urheilevan nuoren monipuolisuutta viiden eri fyysisen ominaisuuden

avulla. Ominaisuustestin kokonaispisteet ilmaisevat monipuolisuuden tason. Kokonaispalautteen saa vain tekemällä kaikki testimuodot, mutta sen jälkeen pisteitä voi parantaa tekemällä testejä myös yksittäinen ominaisuus tai testi kerrallaan. Asiantunteva palaute kertoo urheilijan vahvuudet ja kehityshaasteet. Urheilija saa myös treenivinkkejä ja voi verrata tuloksiaan esim. ikä- ja lajitovereihin. Testit tehdään aina valmentajan valvonnassa.

Lisäksi kouluttajat voivat pitää muitakin testejä omille ryhmilleen oman harkintansa mukaan. Testit tulee suorittaa jokaisella kerralla samanlaisena, jolloin tulosten seuranta on mielekästä (suoritustapa, suorituspaikka, ajankohta leirillä, edeltävät harjoitukset)

Testit suoritetaan aina kun mahdollista osana harjoitusta!

Testipatteristo sisältää kaikille piirileiriläisille seuraavat testit:

- nopeus: 50 metrin juokсутesti (sisältäen 20m lentävän), 3 x harjoituskausi
- nopeusvoima: 5-loikka (2. ask. vauhdilla + paikaltaan) , 3x harjoituskausi
- nopeusvoima: kuntopallonheitto alhaalta eteen (2kg), 3 x harjoituskausi
- lihaskestävyys: vatsalihastesti, 2 x harjoituskausi
- lihaskestävyys: sisupunnerrus, 2 x harjoituskausi
- kestävyystesti: kestävyysukkulajuoksu, 2 x harjoituskausi
- liikkuvuus: haaraistunnasta eteen, 2 x harjoituskausi
- liikkuvuus: lapakääntö, 2 x harjoituskausi

3.2.1. nopeus: 50 metrin juokсутesti

Testi mittaa sekä kiihdytysnopeutta että maksiminopeutta. Juoksijan lähtöpaikka on yksi metri ennen aloituskohtaa (kokonaisjuoksumatka siis 51 m). Lähdetään liikkeelle ilman lähetystä. Juostaan koko matka maksimaalisella nopeudella. Mitataan aika valokennoilla aloituskohdasta lopetuskohtaan sekä 20m lentävä 30-50metrin väliltä. Testi pidetään 3 kertaa harjoituskauden aikana.

3.2.2. nopeusvoima: 5-loikka

Testi mittaa alavartalon reaktiivista nopeusvoimaa eli kimmoisuutta. Teetetään ensin 5-loikka kahden askeleen vauhdilla. Sen jälkeen testataan 5-loikka myös ilman vauhtia . Verryttelysuoritusten aikana etsitään sopiva loikkavauhdin lähtöpaikka.

Kahden askeleen vauhdilla: Asetutaan seisomaan urheilijan valitsemalle lähtöpaikalle jalat peräkkäin. Otetaan kahden askeleen terävä juoksuvahti ja tehdään viisi yhteispituudeltaan mahdollisimman pitkää vuoroloikkaa. Viidennen loikan alastulo kahdelle jalalle. Mittaus suoritetaan ensimmäisen loikan ponnistavan jalan kengänkärjestä viidennen loikan alastulon lähimpänä lähtöpaikkaa olevaan jälkeen, alastuloalueena hiekkakasa.

Ilman vauhtia: Liike tehdään muuten samalla tapaa kuin yllä paitsi lähtö tapahtuu tasa-jalkaponnistuksella 10 cm korokkeen päältä. Testi pidetään 3 kertaa harjoituskauden aikana.

3.2.3. nopeusvoima: kuntopallonheitto alhaalta eteen (2kg)

Testi mittaa räjähtävää voimaa. Seistään kapeassa haara-asennossa molemmat jalat välittömästi heittoviivan takana, rintamasuunta heittosuuntaan päin. Kuntopallo pidetään tukevasti molemmissa käsissä, kädet pallon alapuolella ja pallo vähintään rinnan korkeudella. Kuntopallo viedään suorin käsin jalkojen väliin samalla polvista jostaen ja jatketaan liikettä heittämällä pallo maksimaalisesti suorin käsin eteenpäin mahdollisimman pitkälle. Heiton jälkeen saa juosta pallon perään. Tulos määritetään aina pallon alastulopaikasta kohtisuoraan heittoviivalle 10 cm:n tarkkuudella, pyöristetään tulos aina lähimpään tasakymmenykseen. Testi pidetään 3 kertaa harjoituskauden aikana.

3.2.4. Lihaskestävyystesti: vatsalihastesti

Testi mittaa erityisesti vatsalihasten kestovoimaa. Vatsalihastestissä suoritetaan mahdollisimman monta nousua istumaan 60 sekunnin aikana ilman jaloista kiinnipitämistä. Kädet ovat niskan takana, kyynärpäät osoittavat koko ajan kohti polvia, polvikulma 90° ja jalkapohjat pysyvät maassa. Kyynärpäillä kosketus polviin ylösnousussa. Testi pidetään kahdella piirileirillä (syksy, kevät). Testi suoritetaan kotitestinä helmimä tai maaliskuussa.

3.2.5. Lihaskestävyystesti: sisupunnerrus

Testi mittaa erityisesti ylävartalon ja keskivartalon kestovoimaa. Asetutaan päinmakuulle jalat suorina, jalkaterät n. hartioiden leveydellä ja varpaat kiinni alustassa. Kämmenet laitetaan maahan olkapäiden viereen siten, että yllät peukaloilla koskettamaan olkapäitäsi. Ääninauhan aloitusmerkistä punnerretaan punnerrusliikkeen yläasentoon. Punnerruksen yläasennossa koko vartalo on suorana, kädet ovat suorina ja lavat eivät ns. törrötä. Äänimerkin kuultua tehdään aina 1 etunojapunnerrus ja palataan takaisin yläasentoon odottamaan seuraavaa punnerrusmerkkiä. Testissä on viisi tasoa. Neljän ensimmäisen tason ajan tehdään aina 10 punnerrusta / taso. Punnerrusrytmi nopeutuu taso tasolta. Viidentenä tasona on sisutaso, minkä aikana punnerretaan omaan tahtiin minuutti tai niin pitkään kuin jaksaa.

Hyväksyty punnerrus: nenä hipaisee alustaa liikkeen alapisteessä, vartalo pysyy koko liikkeen ajan täysin suorana, kädet ovat ojennettuina yläpisteessä ja jalkojen / käsien paikka ei muutu testin aikana. Testiä jatketaan niin kauan kuin suoritukset pysyvät hyväksyttävänä ja pysyt ääninauhan ilmoittamassa punnerrusrytmissä. Testi päättyy toiseen virheelliseen suoritukseen, joista jälkimmäistä ei enää lasketa tuloksiin. Sisupunnerruksen ääninauha löytyy sivulta www.kasvaurheilijaksi.fi. Testi pidetään kahdella piirileirillä (syksy, kevät). Testi suoritetaan kotitestinä helmimä tai maaliskuussa.

3.2.6. kestävyystesti: kestävyystesti

Testissä mitataan maksimaalista kestävyyttä. Testissä juostaan 20 m:n matkaa edestakaisin kiihtyvällä nopeudella uupumukseen saakka siten, että kääntyessä vähintään toinen jalka ylittää kääntymisviivan tai ainakin koskettaa viivaa. Mikäli juoksija ehtii kääntymisviivalle ennen ääninauhalta tulevaa seuraavan sukkulan aloitusmerkkiä, odottaa hän äänisignaalia ennen uuden sukkulan aloittamista. Mikäli hän kuulee äänisignaalin ennen kuin on kääntymisviivalla, juoksee hän kääntymisviivalle, kääntyy terävästi ja pyrkii ehtimään seuraavalle kääntöpaikalle hyväksyttävästi. Kun myöhästyy kaksi peräkkäistä kertaa kääntöpaikalta niin, ettei ehdi äänimerkin kuulussa ns. kontrolliviivalle saakka, testi on päättynyt.

Testin tekeminen vaatii tasaisen ja pitävöpintaisen, vähintään 22 m:ä pitkän juoksualueen, CD –soittimen sekä kestävyystestin ääninauhan. Myös teippiä ja kartioita tai muuta juoksualueen merkkäämiseksi sopivaa . Testi pidetään kahdella piirileirillä. (syksy, kevät).

3.2.7. liikkuvuustesti: haaraistunnasta eteentaivutus

Testi mittaa erityisesti selän, takareisien ja reiden lähentäjien liikkuvuutta. Istutaan mahdollisimman leveässä haara-asennossa jalat suorina ja kantapäät kiinni voimistelupatjan tms. reunassa. Liu'utetaan molempia käsiä tasaisesti ja rauhallisesti alustaa pitkin mahdollisimman pitkälle eteenpäin. Ylläpidetään venytystä ääripisteessä n. 2-3 s ajan ja palataan takaisin alkuasentoon. Mittanauha kiinnitetään voimistelupatjaan tai vastaavaan siten, että nollakohta on kiinni patjan reunassa. Testaaja asettuu esim. toispolvisoisontaan testattavasta katsoen etuviistoon niin, että kykenee valvomaan suorituspuhtautta ja mittaamaan testituloksen, mutta ei häiritse testiliikkeen toteutusta. Testin lopputulos määritetään mitan nollakohtaa lähempänä olevan käden keskisormesta 1 cm:n tarkkuudella. Testi pidetään kahdella piirileirillä (syksy, kevät). Testi suoritetaan kotitestinä helmikuussa.

Testit on suunniteltu antamaan mahdollisimman luotettavaan tietoa fyysisestä suorituskyvystä. Siksi testipatteristoon valittiin testejä, jotka ovat motorisesti mahdollisimman helppoja, ettei tekninen

osaaminen rajoita testien suorittamista. Kuulanheittojen tekniikkaa on hyvä harjoitella leireillä ja myös niiden ulkopuolella mm. kuntopalloharjoitteluna.

Testaus ei ole leirien itsetarkoitus, joten niiden suorittaminen pitää olla mahdollisimman tehokasta, jotta ne eivät vie liian suurta osaa leirien harjoitusajasta. Testit suoritetaan aina kun mahdollista osana harjoitusta. Loikissa ja kuulanheittoissa mittaustarkkuudeksi riittää 5 / 10 cm. Nopeustestin voi suorittaa myös osana nopeusharjoitusta ja loikkatestit voidaan vastaavasti suorittaa määrällisen loikkaharjoituksen ensimmäisinä osioina. Liikkuvuustestit vaativat lihaksiston hyvän lämmön, jota tulee painottaa kouluttajille. Lihaskuntotestit on helppo suorittaa osana harjoitusta.

3.2.8. liikkuvuustesti: lapakääntö

Testi mittaa erityisesti hartiarenkaan ja olkapäiden liikkuvuutta. Testissä seistään jalkaterät n. hartianleveydellä keppi edessä alhaalla suorilla käsillä ja selkä suorana. Viedään keppi rauhallisesti ja symmetrisesti suoraan käsin pään yli selän taakse ja sieltä takaisin. Aloitetaan leveällä otteella ja kavennetaan oteleveyttä 5-10 cm suoritus suoritukselta.

Testissä tarvitaan 1-2 m:ä pitkä keppi tai harjanvarsi, missä on mahdollisesti valmiiksi kiinnitetty mittanauha tai valmiit merkinnät 5 cm:n välein Mahdollisesti erillinen mittanauha, mikäli keppiin ei ole tehty valmiiksi merkintöjä

3.3. Testitulosten seuranta

Leirikouluttajien tulee seurata testitulosten kehittymistä ja antaa testeistä asianmukaista palautetta urheilijoille ja valmentajille. Ominaisuuksien monipuolisen kehittymisen merkitystä tulee korostaa ja testien ottamiseen kotikäyttöön tulee kannustaa.

Yhteenveto leirillä tehdyistä testeistä tulee toimittaa jokaisen leirin jälkeen aluevalmennuspäällikölle oheisella testilomakkeella.

