

11.3 Kausisuunnitelma

Kuva 6 Esimerkki nuoren jääpallolijan fyysinen harjoittelu kauden aikana

	Huhti	Touko	Kesä	Heinä	Elo	Syys	Loka	Marras	Joulu	Tammi	Helmi	Maalis
Kestovoima	///	///										
Nopeusvoima		///	///	///	///	///			///	///		
Maximivoima			///	///	///							
Nopeus		///	///	///			///	///	///	///		
Nopeuskestävyys					///	///						
Liikkuvuus												
Taito												
Kestävyys	///	///	///			///	///	///		///	///	
Testit												
Pelikausi							■	■		■	■	■