

Voiman osa-alueiden harjoittamisen periaatteet

| Voiman osa-alue | KESTOVOIMA | | MAKSIMIVOIMA | | NOPEUSVOIMA | |
|---------------------------|--|--|--|--|--|---|
| | Aerobinen kestovoima | Anaerobinen kestovoima | Massavoima | Hermotusvoima | Pikavoima | Räjähävävoima |
| Merkitys ohjelmoinnissa | Pohjaa luova | | Rakentava | | Jalostava | |
| Toistot / sarja | 20-50 | 10-20 | 6-10 | 1-5 | 6-10 | 1-5 |
| Toistot / harjoitus | 600-1000 | 300-600 | 150-200 | 20-60 | 50-180 | 50-150 |
| Lisäpaino (% maksimista) | oma keho | 20-60 | 60-85 | 90-100 | 30-80 | 40-60 |
| Palautus sarjojen välillä | 30 s – 2 min / epätäydellisiä tai täydellisiä | 30 s – 2 min / epätäydellisiä tai täydellisiä | 3 – 5 min / täydellinen palautus | 3 – 5 min / täydellinen palautus | 3 – 5 min / täydellinen palautus | 3 – 5 min / täydellinen palautus |
| Suoritus-tempo | Rauhallinen / vaihteleva | Vaihteleva / nopea | Nopea / tekninen | Mahdollisimman nopea | Maksimaalisen nopea | Maksimaalisen räjähtävä |
| Harjoitusmuodot | Kuntopiiri-harjoittelu - kierto-harjoitukset Koordinaatio-kestävyys - pitkät koordinaatio-sarjat Kimmo-kestävyys - pitkät mäkihyppy-sarjat | Lisäpaino-harjoitteet - matalahko kuorma - lyhyet toisto-palautukset - paikka-harjoitukset Hyppely-harjoitteet - hyppyt eri nivelkulmilla | Lisäpaino-harjoitteet - vakiopainot - pyramidi | Lisäpaino-harjoitteet - pyramidi - kontrasti-menetelmä | Lisäpaino-harjoitteet - vakiopainot - kontrasti-menetelmä Vauhdilliset loikat / kinkat Aitahyppy Porrasjuoksu (lisäpaino) Mäkijuoksu Lisäpaino-juoksut Vastusjuoksut | Lisäpaino-harjoitteet - vakiopainot Pudotushyppy Heitot |