

	Vuosisuunnitelma										
	Lokakuu	Marraskuu	Joulukuu	Tammikuu	Helmikuu	Maaliskuu	Huhtikuu	Toukokuu	Kesäkuu	Heinäkuu	Elokuu
Periodi	General prep.	General Prep.	Specific	Specific	Specific	Specific	Pre Competitive	Kilpailukausi	Kilpailukausi	Kilpailukausi	Kilpailukausi
Laji								Kilpailukausi	Kilpailukausi	Kilpailukausi	Kilpailukausi
Voima	Adaptaatiovaihe	Adaptaatiovaihe	Maksimivoima	Maksimivoima Räjähtävä?	Maksimivoima	Räjähtävävoima	Räjähtävävoima	Räjäht. / ylläpito	Ylläpito / Peak.	ylläpito / Peak period	Peak period
Nopeus	Technical	technical	Anaerobic Max speed	Max speed	Specific Speed Max speed	Specific Speed Max speed	Sport-specific prep. Specific Speed				
					Agility Reactive agility	Agility Reactive agility	Agility Reactive agility				
Kestävyys	Aerobinen	Aerobinen	Specific Need	Specific Need	Specific Need	Specific Need	Specific Need	Perfect specific	Perfect specific	Perfect Specific	Perfect Specific
Ravinto	High CHO Mod. Prot	High CHO Mod. Prot	High. Prot Mod. CHO	High. Prot Mod. CHO	High. Prot Mod. CHO	High CHO Mod. Prot					