

16 – 18-vuotiaat

Kuntopiiri ja lajikokeilut

- lihaskuntoliikkeet (vatsat, selät, punnerrukset, erilaiset kyykyt ja hyppelyt)
- loikkasarjat
- vastuskuminauhalla tehtävät juoksut
- erilaiset pienryhmä- ja joukkuekisailut ketteryysradoilla
- palloilulajien harrastajilla yksilölajikokeiluja kuten aerobic, kamppailulajit, voimistelu
- yksilölajien harrastajilla erilaisten joukkuepallon kokeilut kuten koripallo, jalkapallo, käsipallo erilaisine viitepeleineen

Toteutus: Kuntopiiri- ja monipuolinen lihaskuntoharjoittelu kuuluvat harjoittelevan nuoren harjoittelutarvevalikoimaan. Jotta harjoittelusta ei muodostuisi nuorelle liian rutiininomaista ja puisevaa, on harjoitteluun aika ajoin hyvä sisällyttää virikkeellistäviä ja uusia näkökulmia harjoitteluun avaavia osia. Uusien harjoitteiden käyttöönotto säännöllisin väliajoin on hyvä keino, mutta myös lajikokeilut ja erilaisessa ympäristössä harjoittelu tuovat sopivasti lisähaasteita ja mielekkyyttä.