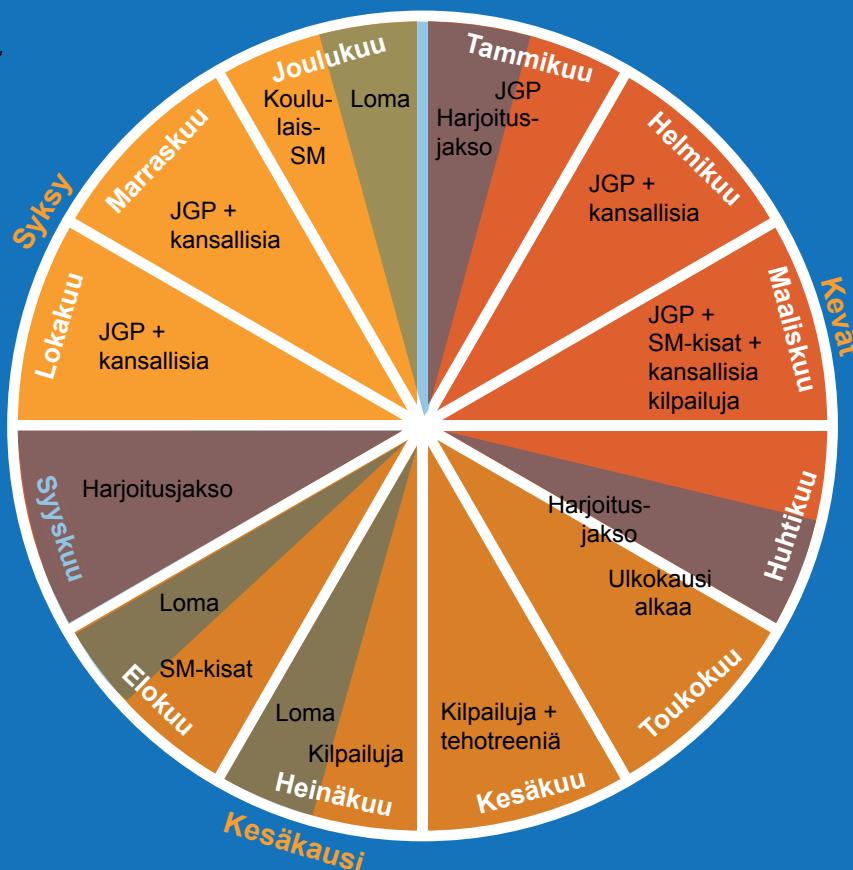


# JUNIORIN VUOSIKALENTERI



**Kilpailurytmitys:** 2-3 kisaa putkeen  
2-3 viikkoa harjoittelua  
Vapaa viikonloppu kerran kuussa

- Kilpailukausi keskeytetään teknisien ongelmien vuoksi → tehoharjoittelu
- Viikonloppuisin omaehtoisia matseja ja syötön harjoittelua jos ei kisoja
- Tekniset tavoitteet ennen 12 v (oman kehon hallinta)
- Fysiikka, painotus 12v jälkeen