

Avainsiat	harrastuksen aloittaminen alle 7-vuotiaat	7-10-vuotiaat	10-15-vuotiaat	>16
<b>Päätavoite</b>	Laaja-alainen liikunnan harrastaminen Lajit tutuksi ja liikunnan hauskuus läsnä Monipuolista liikuntaa, perustaitojen opettelu Ryhmässä toimiminen ja ohjeiden noudattaminen	Laaja-alainen liikunnan harrastaminen Lajit tutuksi ja liikunnan hauskuus läsnä Monipuolista liikuntaa, perustaitojen opettelu Harjoitellaan kilpaleimista, ryhmässä toimimista Opetellaan urheilemaan Ylpeys omasta lajista	Opetellaan harjoittelemaan Lajirakkauden syntyminen Omien lajilaitojen kehittäminen ja tuntemaan oppiminen Harjoitellaan kilpaleimista ja säännöllistä harjoittelua Liikunnan ilo läsnä harjoittelussa	Yksilöllinen harjoitussuunnitelma Pitkäjähtämisen suunnittelu tärkeää Sitoutuminen harjoitteluun Varusteiden harkinta
<b>Harjoittelun painopistealueet</b>	Perustaitojen opettelu Monipuolista liikuntaa Ohjaaminen omatoimiseen liikuntaan	Perus- ja lajilaitojen opettelu Monipuolista liikuntaa Paljon omatoimista liikuntaa	Kaikkien tri-lajien lajilaitojen kehittäminen Monipuolista liikuntaa Paljon omatoimista liikuntaa Kilpaleimaan ja harjoittelemaan oppiminen Kilpailuorientoituminen harjoittelussa	Lajiorientoitunut harjoittelu Sitoutuminen harjoitteluun Kilpaleminen
<b>Harjoittelutavat</b>	Liikuntaleikit	Leikkimieliset kisailut	Lajiharjoittelua	Tavoitteellista lajiharjoittelua
<b>Uintiharjoittelu</b>	Uinnin alkeet ja perustekniikat Tavoitteena 25m uintitaito ja kipurin luominen uintiharjoitteluun	Kaikki uintityylit sekä startit ja käännökset Avovesiuinnin tutustuminen (ryhmässä) tavoitteena vähintään 200m:n uintitaito Uimaseurassa harjoittelu suositeltavaa	Kaikki uintityylit sekä startit ja käännökset Avovesiuinnin harjoittelu ryhmässä Triathlonin ominaispiirteiden harjoittelu uinnissa (peesuinti, suunnistaminen, yhteislahti jne) Yhdistelmäharjoitukset tavoitteena vähintään 500m:n uinti avovedessä Uimaseurassa harjoittelu suositeltavaa	Kaikki uintityylit sekä startit ja käännökset Avovesiuinnin harjoittelu ryhmässä ja yksilöllisesti Triathlonin ominaispiirteiden harjoittelu uinnissa (peesuinti, suunnistaminen, yhteislahti jne) Yhdistelmäharjoitukset
<b>Pyöräily</b>	Pyöräilyn alkeet Pyöräily eri alustoilla tasapainon harjoittelu Tempu- ja taloradat	Pyöräilyn liikennesääntöjen ja käsimerkkien opettelu Pyörän hallinta ja tekniikoiden harjoittelu Yhdistelmäharjoitukset pyöräily eri alustoilla Tempu- ja taloradat	Pyöräilyn liikennesääntö ja käsimerkkit Pyörän hallinta ja tekniikoiden harjoittelu Yhdistelmäharjoitukset pyöräily eri alustoilla Tempu- taloradat Pyöräily ryhmässä, pareittain ja yksin Pyöräilytekniikka, ylä- ja alamäkipyöräily, kaarteet Pyöränhuolto ja kunnossapito	Pyöräily ryhmässä ja peesijajo pyörän huolto ja kunnossapito tempoajat yhdistelmä- ja vaihtoharjoitukset Maantie- ja maastopyöräily tempu- ja taloradat Pyöräilytekniikka, ylä- ja alamäkipyöräily, kaarteet omaehtoinen pyöräily / pitkät lenkit
<b>Juoksu</b>	Liikuntaleikkejä ja leikkimielisiä juoksuksiluja Eriaisia hyppyharjoituksia leikkien muodossa Hyyppy- ja loikkaharjoituksia Eriaisia hyppyharjoituksia leikkien muodossa Hippaleikkejä ja intervallytyyppistä juoksemista	Liikuntaleikkejä ja leikkimielisiä juoksuksiluja Eriaisia hyppyharjoituksia leikkien muodossa Hyyppy- ja loikkaharjoituksia Juoksutekniikan harjoituksia Juoksemista eri alustoilla Lyhyttä intervallytyyppistä juoksemista Lyhyttä yhdistelmäharjoituksia Ala- ja ylämäki juoksu: askelriitys, nilkan käyttö, ponnistaminen jne.	Liikuntaleikkejä ja leikkimielisiä juoksuksiluja Hyyppy- ja loikkaharjoituksia Juoksutekniikan harjoituksia Juoksemista eri alustoilla lyhyttä intervallytyyppistä juoksemista sekä pidempiä matalalla teholla tehtäviä juoksenkkejä Yhdistelmäharjoituksia Harjoittelua eri tehoalueilla Ala- ja ylämäki juoksu: askelriitys, nilkan käyttö, ponnistaminen, räjähtävä voima jne.	Juoksu- ja leikkimielisiä juoksuksiluja Juoksu eri alustoilla Hyyppy- ja loikkaharjoituksia Lyhyttä että pidempiä juoksumatkoja Harjoittelua kaikilla tehoalueilla, pääpaino aerobisen kestävyyskehittämässä Maitohappolinen harjoittelu Ala- ja ylämäki juoksu: askelriitys, nilkan käyttö, ponnistaminen, räjähtävä voima jne.
<b>Oheisharjoittelu ja muu ohjattu liikunta</b>	Monipuolisesti kaikkea liikuntaa Hiihdon ja luistelun opettelu Pallotaito- ja välineen käsittelytaidot Kehonhallintaa ja perustaitojen opettelu	Monipuolisesti kaikkea liikuntaa Hiihto- ja luistelu: tekniikoiden harjoittelu Pallo- ja mallapelit Kehonhallinta, liikkuvuutta ja tasapainoa Nopeus- ja ketteryysharjoittelua	Monipuolisesti kaikkea liikuntaa Hiihto- ja retkiluistelu: aerobinen peruskestävyys Pallo- ja mallapelit Kehonhallinta, liikkuvuutta ja tasapainoa Kuntopiiriharjoittelua oman kehon painolla Nostotekniikoiden opettelu kapilla tms.	Monipuolisesti liikuntaa Hiihto ja retkiluistelu: Kestävyyskehittämisen intervallit Pääpaino lajiharjoittelussa Liikkuvuus, tasapaino ja kehonhallinta Voimaharjoittelua lisäpainolla

	<u>Ohjattua harjoittelua:</u>	<u>Ohjattua harjoittelua:</u>	<u>Ohjattua harjoittelua:</u>	<u>Ohjattua harjoittelua:</u>
<b>Harjoitusmäärät</b>	Vähintään kerran viikossa uringia 1-2 kertaa viikossa ohjattua harjoittelua	2-3 kertaa viikossa uringiharjoittelua Vähintään kaksi kertaa viikossa oheisharjoittelua sisältäen lihaskunto-, liikkuvuus- ja taltoharjoittelua.	2-5 kertaa viikossa uringiharjoittelua 8-12 tuntia aerobista, vaihtelevaa harjoittelua sisältäen juoksua, pyöräilyä, hiihtoa jne. Vähintään kaksi kertaa viikossa oheisharjoittelua sisältäen lihaskunto-, liikkuvuus- ja taltoharjoittelua.	2-5 kertaa viikossa uringiharjoittelua 8-12 tuntia aerobista, vaihtelevaa harjoittelua sisältäen juoksua, pyöräilyä, hiihtoa jne. (ohjelmoitua, muttei välttämättä ohjattua) Vähintään kaksi kertaa viikossa oheisharjoittelua sisältäen lihaskunto-, liikkuvuus- ja taltoharjoittelua.
	<b>Omatomista harjoittelua:</b>	<b>Omatomista harjoittelua:</b>	<b>Omatomista harjoittelua:</b>	<b>Omatomista harjoittelua:</b>
	Vähintään 2 h päivässä omaehtoisia liikuntaa Kokonaisliikuntamäärä viikossa vähintään 20 h	Vähintään 2 h päivässä omaehtoisia liikuntaa sisältäen juoksua, pyöräilyä, hiihtoa, luisteluja ja muuta aerobista harjoittelua. 1-3h / vko koululiikuntaa Kokonaisliikuntamäärä viikossa vähintään 20h	5-10 h/ vko omaehtoisia liikuntaa sisältäen koululiikuntaa Liikuntamäärä viikossa 18-25h/ vko	kokonaisharjoittelumäärä 18-25h/vko Harjoittelu suunniteltua, muttei kokonaan ohjattua.
<b>Fyysiset ominaisuudet</b>	kehontuntemus ja perusmotoriset taidot Nopeus- ja ketteryys Luodaan valmiudet lajitaltojen oppimiselle  <b>Kestävyyttä</b> : liikuntaleikkien varjolla	Kehonhallinta ja lajitaidot Perusmotoristen taitojen vahvistaminen  <b>Nopeus</b> : ketteryys, reaktionopeus sekä liikkuvuus <b>Voima</b> : oman kehon painoilla, oikeiden liikeratojen ja -tekniikoiden opettelu ilman painoa <b>Kestävyyttä</b> : aerobinen kestävyys (leikit ja kisailut) ja intervallityyppinen harjoittelu Kehonhuolto ja liikkuvuus	Kehonhallinta ja lajitaidot Lajitaltojen kehittäminen  <b>Nopeus</b> : liikkuvuus ja liikenoikeus, nopeuskestävyys <b>Voima</b> : räjähtävä voima ja liikkuvuus, oman kehon painoilla + kuntosalipallot jne. kuntopiiriharjoittelu ja nostotekniikat. <b>Kestävyyttä</b> : aerobinen ja anaerobinen kestävyys. Alle 13-vuotiaiden on syytä välttää pitkäkestoisia kovatehoisia harjoitteita. Kehonhuolto ja liikkuvuus	Kehonhallinta ja lajitaidot Lajitaltojen kehittäminen ja vahvistaminen  <b>Nopeus</b> : räjähtävä nopeus, liikkuvuus ja liikenoikeus, nopeuskestävyys <b>Voima</b> : monipuolisesti lisäpainoilla ja ilman, maksimivoima ja nopeusvoima. <b>Kestävyyttä</b> : kaikki tehoalueet, pääpaino aerobisen kehon kehittämisessä Kehonhuolto ja liikkuvuus
	<b>Kilpaileminen</b>			
	Leikkimieliset seuran kilpailut Harjoitusten sisällä kilpailuja esim. viestit	Oman ryhmän sisällä kilpailut Seurakisat Kansalliset lasten kisat	Oman ryhmän sisällä kilpailut Seurakisat Nuorten Suomen Cupin kilpailut ja muut kansalliset kisat	Oman ryhmän sisäiset kilpailut Seurakisat Nuorten Suomen Cupin kilpailut ja muut kansalliset kisat. SM-kilpailut Kansainväliset kisat
<b>Toiminta seurassa</b>	Triathlonin junioryhmät 2krt viikossa, sisältäen uringinopetuksen lastenallaassa sekä 1x viikossa kuvaharjoittelun sisältäen taltoharjoittelua	Triathlonharjoitusryhmä 1-3 kertaa viikossa	Triathlonharjoitusryhmä 1-3 kertaa viikossa	Triathlonharjoitusryhmä integroituna aikuisten harjoitusryhmiin Yksilöllinen harjoitusohjelma
	<b>Valmentajan rooli</b>			
	Toiminnasta vastaa lasten liikunnan ammattilainen tai koulutettu ohjaaja. 2 ohjaajaa/ ryhmä Ryhmäkoko max 20 lasta leikkimielistä monipuolista liikuntaa Innostava, turvallinen ja kannustava ilmapiiri	Toiminnasta vastaa lasten liikunnan ammattilainen tai koulutettu ohjaaja. 2 ohjaajaa/ ryhmä Ryhmäkoko max 15 lasta monipuolista liikuntaa, jossa leikkimielisesti vielä mukana Innostava, turvallinen ja kannustava ilmapiiri	Toiminnasta vastaa lasten liikunnan ammattilainen tai koulutettu valmentaja 2 ohjaajaa/ ryhmä ryhmäkoko max 12-15 lasta Eritytminen ryhmän sisällä ja tasovalmennusta Kohditi henkikihoitaisempaa valmennusta Innostava, turvallinen ja kannustava ilmapiiri	Toiminnasta vastaa lasten liikunnan ammattilainen tai koulutettu valmentaja 1 ohjaajaa/ ryhmä Ryhmäkoko 8-12 lasta Henkilökohtainen valmennus ryhmän sisällä Aluevalmentajat ja nuorten maajoukkuevalmentajat tukena harjoittelun suunnittelussa.
<b>Kodin rooli</b>				
	Kannustaminen ja tukeminen monipuoliseen liikuntaan Riittävän liikuntamäärän mahdollistaminen Mukana aktiivisesti junioritoiminnassa	Kinnostu ja innosta lasta liikkumaan lajin parissa Mukana aktiivisesti junioritoiminnassa ja tukemassa treenoitonta Säännöllisen elämäntytin opettaminen	KKK - Kannusta-Kustanna-Kujeta Tiedosta lapsen fyysinen ja psyykinen kehitys Vanhemman ja valmentajan roolin ymmärtäminen Varmistaa riittävän levon ja ravinnon saannin nuorelle urheilijalle Yhteisöllisyyden tukeminen ryhmässä ja toiminnan tukeminen	KKK - Kannusta-Kustanna-Kujeta Auttaa koulun, harjoittelun ja vapaa-ajan yhteensovittamisessa Tukea nuorta urheilijaksi kasvamisessa ja ymmärtää tavoitteellisen harjoittelun asettamat vaatimukset Avoin vuorovaikutus valmentajan ja vanhemman välillä
	<b>Triathloniltojen toiminta</b>			
Lasten valmentajakoulutukset ja muut tukitoimet	Lasten valmentajakoulutukset ja muut tukitoimet Liton lasten leirit yhteistyössä paikallisen seuran kanssa	Lasten valmentajakoulutukset ja muut tukitoimet Liton lasten leirit (alueleirit ja Talent-leirit) Valmentajan seuranta- ja tukitoiminta	Valmentajakoulutus Liton järjestämät nuorten leirit (alueleirit ja nuorten maajoukkueleirit) Kansainvälisten leirien ja kilpailujen tukitoiminta Valmentajan seuranta- ja tukitoiminta	
<b>Muu toiminta ja harjoittelun kokonaisvaltaisuus</b>				
	Peisääntöjen opettelu ja ryhmässä toimiminen	Varusteista huolehtiminen Peisääntöjen ja ohjeiden noudattaminen Terveelliset elämäntavat	Harjoittelun sitoutuminen ja urheilijaksi kasvaminen Terveelliset ja säännölliset elämäntavat Ryhmässä toimiminen ja muiden huomioiminen	Pitkän tähtäimen tavoitteisiin sitoutuminen Koulu, kodin ja seuran yhteistoiminta Kilpailulliset tavoitteet Urheilijaksi kasvaminen Urheilun ja elämän eettisten periaatteiden oppiminen