



Peruskuntokausi: Treenien painopisteenä yleiskunto ja lajitekniikka. Pitkät työsarjat matalalla sykkeellä. Kehitetään kestävyys- ja lihaskuntoa sekä taito-ominaisuuksia.

Kilpailuun valmistava kausi: Treeniajat lyhenevät ja intensiteetti kasvaa. Enemmän lajiharjoittelua: paritekniikkaa, tehtävöittelua, sparria. Kehitetään nopeutta ja nopeuskestävyyttä.

Kilpailukausi: Treenit painottuvat sparrin ja erilaisiin otteluharjoituksiin. Pariharjoittelussa taktiikkaharjoitukset korostuvat. Ylläpidetään nopeutta ja nopeuskestävyyttä.

Huom! Vaikka vuosikello etenee kansallisen kilpailukauden mukaan, se ei tarkoita, että harjoituksissa treenataan ainoastaan kilpailuja varten. Jokainen harrastaja asettaa itselleen omat tavoitteet (kilpaileminen, tekniikan kehittyminen, kuntoilu, hauskanpito...), ja ohjaajat pyrkivät huomioimaan harjoituksissa kaikenlaiset treenaajat.