

Voiman osa-alueiden harjoittamisen periaatteet

| Voiman osa-alue | Kestovoima | | Maksimivoima | | Nopeusvoima | |
|---------------------|---|---|--|---|--|--|
| Voimaharj. muoto | Lihaskestävyys | Voima-kestävyys | Perusvoima | Maksimivoima | Pikavoima | Räjähtävä voima |
| Merkitys ohjelmoin. | Pohjaa luova | | Rakentava | | Jalostava | |
| Harjoitusvaikutus | Lihaskudos -hitaat lihassolut -hiussuonitus -energiantuotto (aer.) | Lihaskudos -hitaat ja/tai nopeat lihassolut -energiantuotto (aer/anaer) | Lihaskudos -hitaat ja nopeat lihassolut -poikkipinta-ala | Hermosto -tahdonalainen, nopea hermotus -hermotuksen määrä ja laatu | Hermosto - nopea hermotus -esivenytys/elasticuus -refleksi-toiminta | Hermosto - nopea hermotus -hetkellinen maksimaalinen voima |
| Toistot/sarja | 20-50 | 10-20 | 6-10 | 1-5 | 6-10 | 1-5 |
| Toistot/harj | 600-1000 | 300-600 | 150-200 | 20-60 | 50-180 | 50-150 |
| Palautus | 30s-2 min (täyd/epätäyd) | 30s- 2 min (täyd/epätäyd) | 3-5 min (täyd) | 3-5 min (täyd) | 3-5 min (täyd) | 3-5 min (täyd) |
| Lisäpaino% | oma keho | 20-60 | 60-85 | 90-100 | 30-80 | 40-60 |
| Harjoitusmenetelmät | -kuntopiiri -koordinaatio-kestävyys | -lisäpaino- ja hyppelyharjoitteet | -lisäpaino-harjoitteet | -lisäpaino-harjoitteet | -lisäpaino-harjoitteet | -lisäpaino-harjoitteet |