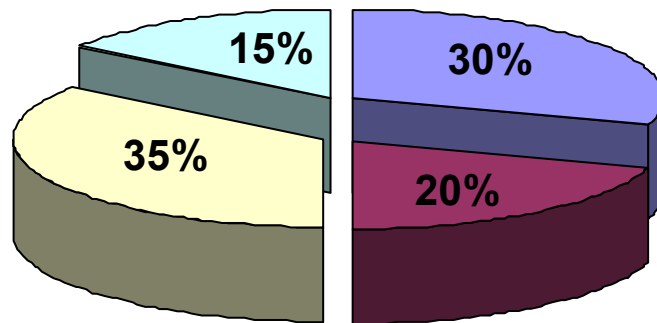


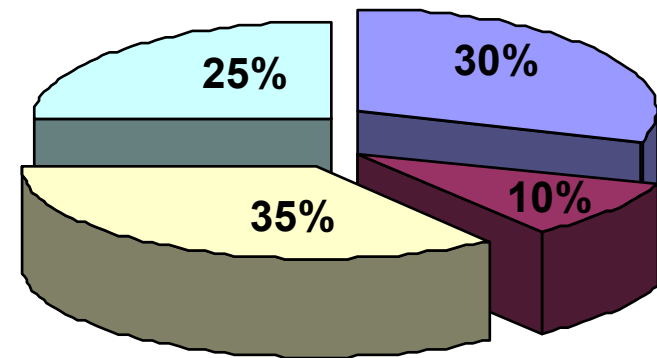


Harjoittelu eri ikävuosina

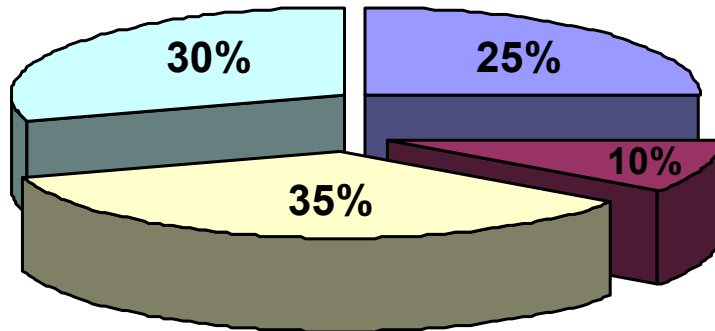
6-9 vuotta



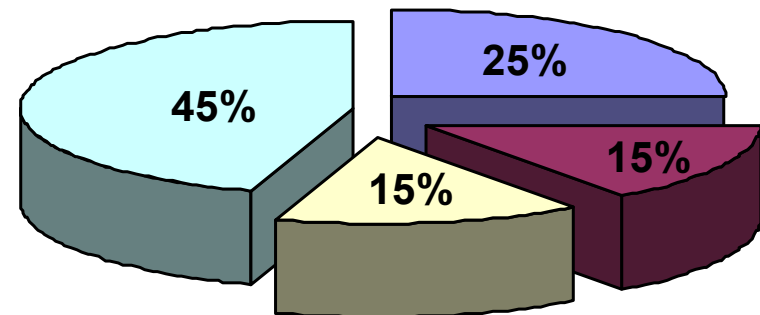
9-12 vuotta



12-15 vuotta



15-vuotta



■ Cardiovascular System (aerobic endurance)
 AEROBINEN KESTÄVYYS

■ Musculoskeletal System (strength training)
 VOIMAHARJOITTELU

■ Nervous system (agility, coordination, quickness)
 HERMOSTO

■ Basketball (tactics)
 LAJITAITOT