

Optimal mottagningsålder

	Prepubertalt		Pubertalt	Postpubertalt	
	Lekstadium	Grundstadium	Uppbyggnadsstadium	Prestationsstadium	Högprestationsstadium
	Barn	Ungdom		Vuxen	
RÖRLIGHET/GYMNASTIK					
allmän					
specifik					
KOORDINATION/RYTMIK					
allmän					
grenspecifik					
STYRKA					
grund					
snabb					
maximal					
uthållighet					
SNABBHET					
reaktion					
acceleration					
maximal					
frekvens					
action					
UTHÅLLIGHET					
aerob (med syre)					
anaerob (utan syre)					
anaerob (mjölksyra)					

Lite av
Mellan av
Mycket av