1-YEAR TRAINING PLAN

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	COMMENTS
January		PK																		Assisi leiri 20.-30.1. LK												
February	Peaking					Bocskai							Palauttava							LK							Peaking					
March			TUL			PK							LK							Kaunas, leiri 20.-28.3. Peaking				PM					Socikas			
April			Helsinki leiri KV							Peaking			GeeBee				Palauttava								LK							
May	Peaking		Usti nad Labem						PK-jakso							Lk-jakso							Leiri									
June	PK-jakso				LK-jakso							Leiri								Palauttava			Olympiakarsinnat									
July				Siirtymäkausi - Offseason																												Kausi päättyy
August	PK																															
September	Peaking							Ruska			PK							LK							Peaking				Tallinn			
October		PK														LK														Leiri		
November	Tammer Leiri					Peaking				Tammer			Palauttava							LK							LK					
December				Peaking				SM			Palauttava								PK										PK			

Kausi on kaksijakoinen. Kevätkauden pääkilpailut European Games, johon valitaan rankinglistan perusteella parhaat, valmistavat kilpailut - Bocskai, PM, Socikas, Usti nad Labem. Valmistavat leirit Assisi, Kaunas, Helsinki, Puola. Syyskyyn pääkilpailut Ruska, Tammer ja SM. Valmistavat leirit Tammer ja Ruska.

Naiset: 50 kg, -52 kg, -54 kg, -57 kg, -60 kg
Miehet: 51 kg, -71 kg, -80 kg, +92 kg