

Proponowany wiek włączenia różnych odmian treningu siły oraz jego częstotliwość w mikro cyklu tygodniowym.

Tab. 2

Rodzaj siły	Płeć	Lata					
		10–12	12–14	14–16	16–18	18–20	+ 20
Maksymalna	K		+	++	+++	+++	+++
	M				++	+++	+++
Zrywowa	K		++	+++	+++	+++	+++
	M	+		++	+++	+++	+++
Wytrzymałość-siłowa	K		+	++	++	+++	+++
	M			+	+++	+++	+++

Źródło: (Gosser i wsp. 1993)

K – kobiety/dziewczęta, M – mężczyźni/chłopcy  
 + Etap treningu wszechstronnego (1–2 × w tygodniu)  
 ++ Etap treningu wszechstronnego (1–2 × w tygodniu)  
 +++ Etap treningu wszechstronnego (1–2 × w tygodniu)