

# HelTRI

## Henkilökohtaista triathlonvalmennusta parhaalta

Kun haluat parasta mahdollista henkilökohtaista valmennusta, valitse Australiassa asuvan ammattitriathlonistin ja edustusurheilijamme Jarmo Hastin ja HelTrin yhteinen palvelu, jota sävyttää voittoisa australialainen valmennusnäkemys.

Saat räätälöidysti Sinulle tehdyn:

- esihaastattelun
- kuukausitason kausisuunnitelman
- tarkat viikko-ohjelmat, joissa huomioidaan oma ajankäyttösi
- tarvittavat muutokset sinulle tehtyihin suunnitelmiin
- kahden kuukauden välein tehtävät kuntotestit uinnissa, juoksussa sekä pyöräilyssä
- viikoittaisen yhteydenpidon sähköpostilla, Skypellä tms.
- tarkat lajiohjeet tekniikkaan, ravintoon, tankkaukseen jne.

Kun haluat irtioton harmaudesta ja haluat panostaa triathloniin, sinulla on myös harvinainen mahdollisuus lähteä harjoittelemaan Hastin kanssa triathlonin australialaiseen kehtoon Mooloolabaan. Kruunaa tiukka harjoittelusi syksyllä 2016 lähtemällä vaikkapa muutaman viikon harjoitusleirille sekä puolimatkan Ironmanin MM- kilpailuihin Australian aurinkoon.



### Koska olet tämän arvoinen!



Jarmo on päätoiminen triathlonisti, jonka parhaita saavutuksia on olympiamatkan World Cupin 9. sija. Hänellä on lisäksi 14 Suomen mestaruutta sekä ITU:n pitkien matkojen EM- kilpailun 2. sija. Hän tähtää Ironmanin MM- kilpailuihin Hawajille 2016.

Lisätietoja:

- toiminnanjohtaja Pasi Raatikainen, [tj@heltri.fi](mailto:tj@heltri.fi), 043 82 43 698
- valmentaja Jarmo Hast, [jarmo.hast@kolumbus.fi](mailto:jarmo.hast@kolumbus.fi)