

## Tavoitteelliset Treenaajat – ”Projekti 2020” -valmennusryhmä



Tämä treeniryhmä on Sinulle, joka olet päättänyt treenata tavoitteellisesti johonkin kesäkauden 2020 täydenmatkan tai puolimatkan kisoihin ja haluat tsemptata siihen täysillä hyvässä suunnitelmallisessa valmennuksessa. Olet valmis sitoutumaan kovaan treenaamiseen tammi-heinäkuussa 2020 ja arvostat vapautta valita itsellesi sopivia treeniaikoja ja paikkoja. Kesä-heinäkuussa ohjelmassa on avovesiuintia, pitkiä pyörä- tai juoksulenkkejä, yhdistelmäharjoituksia ja välillä vähän lepoakin.



Tässä tavoitteellisessa ryhmävalmennuksessa saat valmentajan tuen ja ryhmälle räätälöidyt treeniohjelmat. Saat valmentajaksi kokeneen triathlonistin ja triathlonvalmentajamme Päivi Rantalan, joka pitää huolen siitä, että kovakin harjoittelu tuntuu kivalta. Tähän ryhmään otetaan vain 10 osallistujaa. Tule mukaan Projektiin!

Oletuksena:

- Ryhmäläiset sitoutuvat harjoitusohjelmaan ajalle: tammi-heinäkuu
- Vapaauinnin tekniikka tulee olla hallussa niin, että 1,5 h harjoituksen aikana ehditään uimaan 3-3,5 km.

**Kuukausimaksu 119 € / kk.** Laskutus tapahtuu kuukausittain.

**Ilmoittautuminen** aukeaa 1.12.2019

<https://heltri.myclub.fi/flow/events/1831938>

Valokuva: Hannu Tenhunen Photography  
<https://www.facebook.com/valokuvaajahannutenhunen>

### Projekti 2020 -ryhmä sisältää:

- valmentaja Päivi Rantala tekee tälle ryhmälle **kausisuunnittelun ja vaihtuvat treeniohjelmat**.
- Treeniohjelmat sisältävät **itsenäisesti tehtäviä harjoituksia** kaikista lajeista.
- Endurance-treenipaketti** oikeuttaa osallistujat käymään **kaikissa HelTrin ohjatuissa viikkotreeneissä** <https://heltri.myclub.fi/flow/events/public> (**tammi-toukokuu**): uinti, spinning, fysiikka, juoksu, keuhohallinta.
- Ryhmän yhteinen uinti**: torstaisin Mäkelänrinteessä klo 20.00-21.30
- Vahva suositus osallistua: Toiminallinen keuhohuolto ja liikkuvuus –harjoitukseen**: perjantaisin Liikuntamylyssä klo 18.30-19.30 (tammi-huhtikuussa)
- Huhti-heinäkuussa (yleensä sunnuntaisin) ryhmä harjoittelee 2-4 h yhteistreenien merkeissä noin kahden viikon välein.
- Kesä-heinäkuussa yhteisharjoitteluun sisältyy myös avovesiuintia.
- Valmentajalla on käytössään TrainingPeaks –ohjelma, jolla hän seuraa ryhmäläisten edistymistä. Osallistujille suositellaan TrainingPeaks –ohjelman hankintaa (lisenssimaksu on omakustanteinen)

Lisätietoja:

toiminnanjohtaja: Päivi Steffen, [tj@heltri.fi](mailto:tj@heltri.fi), 040 703 8845

valmentaja: Päivi Rantala, [paivi.rantala@hotmail.fi](mailto:paivi.rantala@hotmail.fi), 0400 2366 57

Seura pidättää oikeudet muutoksiin.  
11/2019

