

### TREENIRYHMÄN VALINTA

Mitkä treenit sopivat juuri minulle?

Arvioi paras treenimalli lähtötasosi ja tavoitteidesi mukaan - tässä ehdotuksia:

- Olen aloittelija tai lajia jo jonkin aikaa harrastanut, haluan harjoitella valmentajan ohjauksessa, mutta harjoittelen viikolla usein omatoimisesti → **EasyTriathlon**
- Olen aloittelija tai hieman lajia harrastanut, haluan harjoitella ryhmän kanssa, tarvitsen tekniikkaohjausta ja tavoitteenani ensimmäinen pikamatkan tai perusmatkan triathlonkilpailu → **Triathlonkoulu Alaluokka**
- Olen 2-3 vuotta lajia harrastanut, kaipaen tekniikkaohjausta ja tavoitteenani on perus- tai puolimatkan triathlonkilpailu → **Triathlonkoulu Yläluokka**
- Olen tavoitteellinen urheilija, päämääränä ajan parannus puoli- ja/tai täysmatkalla ja minulla on oma harjoitusohjelma, haluan treenata muiden kanssa, haluan ohjattuja treenejä joustavalla aikataululla → **Endurance-treenipaketti**
- Haluan kehittyä harjoittelussa. Olen innostunut ja tavoitteellinen urheilija, päämääränä on onnistunut suoritus täysmatkan triathlonkisassa tai haluan parantaa aikaisempaa suoritustani. Tarvitsen selkeän harjoitusohjelman ja nautin treenaamisesta hyvässä seurassa → **Tavoitteena Täysmatka –ryhmä**
- Haluan, että minulle räätälöidään oma ohjelma juuri minun elämäntilanteeseen sopivaksi. Kaipaan oman valmentajan tukea ja ohjausta. Taso: aloittelija – kokenut triathlonisti → **Yksilöllinen valmennus**
- Elämäni on kiireistä ja harjoittelen vaihtelevasti kaikkia lajeja, kun ehdin → **Sarjakortti (10 tai 30 kertaa)**

