

TREENIRYHMÄN VALINTA

Mitkä treenit sopivat juuri minulle?

Tässä ehdotuksia ryhmän valintaan Helsinki Triathlonissa:

- Olen aloittelija ja haluan ensin tutustua lajiin valmentajan opastuksella → **Tutustu Triathloniin -kurssi 3 kk (loka-joulukuu)**
- Olen aloittelija tai lajia jo jonkin aikaa harrastanut, haluan harjoitella ”kevyellä otteella” valmentajan ohjauksessa. Harjoittelen viikolla usein omatoimisesti. Minulla ei ole aikaa/halua osallistua kovin moneen harjoitukseen viikoittain → **EasyTriathlon**
- Olen aloittelija tai olen harrastanut vähän joitain triathlonlajeja ja/tai muuta kestävyysurheilua. Haluan oppia triathlonia. Haluan harjoitella ryhmän kanssa ja olen valmis sitoutumaan harjoitteluun. Kaipaen opastusta harjoitteluun ja samanhenkisiä treenikavereita. Tavoitteenani on suoriutua ensimmäisestä pikamatkan tai perusmatkan triathlonkilpailusta → **Triathlonkoulu**
- Olen harrastanut säännöllisesti kestävyysurheilua ja haluan treenata tavoitteellisesti. Kaipaan edelleen eri lajien tekniikkaohjausta ja tarvitsen valmentajan ohjeita tavoitteeni saavuttamiseksi. Tykkään harjoitella kivassa porukassa yhteistreeneissä. Olen valmis sitoutumaan harjoitteluun ja pystyn myös itsenäiseen harjoitteluun tarvittaessa. Tavoitteenani on harjoitella ”järkevästi” puolimatkan triathlonkilpailuun tai aikaparannus puolimatalla → **Tavoitteena Puolimatka**
- Haluan kehittyä harjoittelussani edelleen. Olen innostunut ja tavoitteellinen urheilija, päämääränä minulla on onnistunut suoritus täysmatkan triathlonkisassa tai haluan parantaa aikaisempaa suoritustani. Tarvitsen hyvän harjoitusohjelman, valmentajan tuen ja laadukkaita treenejä. Nautin treenaamisesta hyvässä seurassa → **Tavoitteena Täysmatka -ryhmä**
- Olen triathlonharrastaja ja tykkään treenaamisesta. Minulla on oma harjoitusohjelma. Minulle on tärkeää päästä seuran treeneihin silloin kun minulle sopii. Tykkään treenata porukassa ja haluan ohjattuja treenejä joustavalla aikataululla → **Endurance-treenipaketti**
- Haluan, että minulle räätälöidään oma ohjelma juuri minun tavoitteisiini ja elämäntilanteeseen sopivaksi. Haluan yksilöllisesti valmentajan tukea ja ohjausta. Tasot: aloittelija – kokenut triathlonisti → **Yksilöllinen valmennus**
- Elämäni on kiireistä ja harjoittelen vaihtelevasti kaikkia lajeja, silloin kun ehdin → **Sarjakortti (10 tai 30 kertaa)**