

TREENIRYHMÄN VALINTA

Mikä treenitapa olisi sopiva juuri minulle?

Tässä ehdotuksia ryhmän valintaan Helsinki Triathlonissa:

- Olen aloittelija ja haluan ensin tutustua paremmin eri lajien harjoitteluun valmentajan opastuksella → **Tutustu Triathloniin -kurssi**
- Olen aloittelija tai lajia jo jonkin aikaa harrastanut, haluan harjoitella ”kevyellä otteella” valmentajan ohjauksessa. Harjoittelen viikolla usein myös omatoimisesti. Minulla ei ole aikaa/halua osallistua kovin moneen yhteisharjoitukseen viikoittain → **EasyTriathlon**
- Olen aloittelija triathlonissa, mutta olen harrastanut jo jotain tai kaikkia triathlonlajeja yhdessä tai erikseen ja tykkään kestävyysurheilusta. Haluan oppia triathlonia. Haluan harjoitella ryhmän kanssa ja olen valmis sitoutumaan harjoitteluun. Kaipaen opastusta harjoitteluun ja samanhenkisiä treenikavereita. Tavoitteenani on suoriutua ensimmäisestä esim. pikamatkan tai perusmatkan/olympiamatkan 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 parantaa aikaisempaa suoritusta → **Tavoitteena Puolimatka**
- Haluan kehittyä triathlonharjoittelussa edelleen. Olen innostunut ja tavoitteellinen urheilija, päämääränä minulla on onnistunut suoritus täysmatkan triathlonkisassa ja/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. Noudatan omaa harjoitusohjelmaa. Osaan ja ymmärrän oman treenaamisen suunnittelun. 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 välillä vähän kiireistä ja harjoittelen vaihtelevasti kaikkia lajeja. Tykkään osallistua seuran yhteisiin ohjattuihin treeneihin, koska saan siitä motivaatiota ja hyviä vinkkejä omaan treenaamiseen → **Sarjakortti 10 tai 30 kertaa**