

## TREENIRYHMÄN VALINTA – tervetuloa mukaan kivaan porukkaan!

Tässä ajatuksia auttamaan ryhmän valinnassa. Uudet jäsenet ovat aina itse mukana luomassa itselleen sopivaa treeniyhteisöä. Tule sinä kivaksi treenikaveriksi mukaan!

- Olen täysin aloittelija, mutta hyvin kiinnostunut triathlonista. Minulle voisi olla parasta ensin vähän tutustua eri lajien harjoitteluun hyvän valmentajan opastuksella. Kurssin kesto 3 kk tuntuu näin alkuun sopivalta, vaikka ymmärrän kyllä, että ”oikea” triathlonharjoittelu vaatii paljon pidempää sitoutumista → **Tutustu Triathloniin -kurssi**
- Olen suhteellisen ”aloittelija” triathlonissa, enkä ole välttämättä ainakaan juuri nyt kovin tavoiteorientoitunut treenaaja. Haluan kuitenkin harrastaa eri triathlonlajeja säännöllisesti ja haluan harjoitella välillä myös ryhmän kanssa sopivan rennolla otteella hyvän valmentajan ohjauksessa. Tällä hetkellä minulle sopii sellainen valmennusryhmä, että ohjattuja yhteisiä harjoituksia on maltillisesti → **EasyTriathlon**
- Olen käytännössä aika aloittelija triathlonissa, mutta olen selkeästi jo ”hurahtanut” tai ”hurahtamassa” kestävyysharjoitteluun. Olen harrastanut urheilua viime aikoina lähinnä omatoimisesti (tyypillisesti juoksua ja ehkä pyöräilyä) ja nyt kiinnostus triathlonin aloittamiseen ja harrastamiseen on suuri. Haluan harjoitella ryhmän kanssa ja olen valmis sitoutumaan pitkäjänteisesti harjoitteluun. Kaipaen hyvää opastusta ja ohjattuja treenejä ja kivoja treenikavereita. Tavoitteenani on suoriutua ensimmäisistä esim. pikamatkan ja/tai perusmatkan triathlonkilpailusta → **Triathlonkoulu**
- Olen harrastanut triathlonia ja muuta kestävyysurheilua säännöllisesti. Nyt olen valmis treenaamaan tavoitteellisemmin. Haluan hyvän suunnitelman koko kauden harjoitteluun ammattitaitoiselta valmentajalta, jonka kanssa voi myös jutella ja vaihtaa ajatuksia. Tykkään harjoitella kivassa porukassa yhteistreeneissä, koska saan muista ihmisistä hyvää energiaa ja fiilistä omaan treenaamiseen. Ohjatuissa treeneissä saadut tekniikkavinkit ovat minulle myös tosi tärkeitä. Olen valmis sitoutumaan harjoitteluun ja pystyn tarvittaessa itsenäiseen harjoitteluun, jos omat muut aikataulut sitä vaativat. Tavoitteenani on harjoitella ”järkevästi” puolimatkan triathlonkilpailuun ja/tai parantaa aikaisempaa kisasuoritusta → **Tavoitteena Puolimatka**
- Olen harrastanut triathlonia jo useamman vuoden ja minulle säännöllinen harjoittelu hyvässä porukassa ”vauhtien ja wattien alituisen lisäämisen” sijaan on ykkösjuuttu. Liikunnallinen elämäntapa triathlonin parissa on minulle näin ns. ”kypsemällä iällä” tärkeää. Minulle on tärkeää saada triathlonvalmentajan suunnittelema treeniohjelma, mikä tuo ryhtiä, rutiinia sekä sopivasti haastetta ja tavoitteellisuutta treenaamiseen. Itsensä ylittäminen treenatessa on ihan parasta. Käyn triathlonkisoissa ja tapahtumissa. Mukanaolo kisoissa ja itse tapahtumaelämys ovat minulle tärkeitä. Ja saahan sitä kivojen elämysten lisäksi halutessaan myös tavoitella tuloksia → **HeTri Masters**
- Haluan kehittyä triathlonharjoittelussa edelleen. Triathlon ja urheileminen ovat minulle elämäntapa. Olen innostunut ja tavoitteellinen urheilija. Olen asettanut itselleni päämäärän saada onnistunut suoritus täyden matkan triathlonkisassa ja/tai haluan parantaa aikaisempaa suoritustani. Tarvitsen hyvän ja ”järkevän” harjoitusohjelman koko kaudelle, haluan valmentajalta asiantuntevaa tukea ja laadukkaita treenejä sekä opastusta palautumiseen. Motivoidun porukassa treenaamisesta ja tykkään haastaa itseäni muiden kanssa → **Tavoitteena Täysmatka -ryhmä**

- Olen erittäin aktiivinen triathlonharrastaja ja tykkään treenaamisesta. Noudatan tällä hetkellä omaa harjoitusohjelmaa tai tykkään muuten vaan treenata ilman tarkkaa ohjelmaa. 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**