

HelTRI

Kaipaatko tukea triathlonharjoitteluusi?

- Kykenetkö harjoittelemaan triathlonin eri lajeja, mutta harjoittelusi yhdistävä pika- tai perusmatkan kausisuunnitelma puuttuu?
- Haluaisitko, että joku keskustelisi kanssasi säännöllisesti harjoittelustasi ja antaisi palautetta?
- Kaipaatko harjoitteluusi liittyvää puhelin- tai sähköpostineuvontaa?
- Kiinnostavatko harjoittelualueiden kynnysarvosii?
- Olisiko mukavaa, jos joku valokuvaisi triathlonharjoittelumatkaasi elämäsi kuntoon?
- Haluatko neuvoa kalustosi säädöissä tai hankinnoissa?



Suomen suurin triathlonseura Helsinki Triathlonin auttaa jälleen jäseniään uuden pika- ja perusmatkojen valmennuspalvelunsa avulla pääkaupunkiseudulla.

Poimi tarvitsemasi palvelut ja ota seuraava askel kohti tehokasta harjoittelua.

Koska olet sen arvoinen!

Osa	Hinta
6 kk kausisuunnitelman teko, sis. 1 tunnin alkuhaastattelun sekä noin 1-2 kuukauden päästä palautekeskustelun	90 €
henkilökohtainen tapaaminen ja valmentajan itse tekemän kausisuunnitelman muokkaaminen per kerta	60 €
kynnysarvotestaus epäsuorana 5 x 1000 m juoksutestinä	80 €
valokuvaus harjoitus- tai kilpailutilanteissa	30 € /alkava kuvaustunti + jälkituotanto 30 €
välinekonsultaatio, esim. pyörän säätöjen kevyt muokkaaminen, märkätukuvälineissä avustaminen tms.	30 € / alkava tunti

Valmentajat ovat seuran valitsemia ja Suomen triathlonliiton kouluttamia triathlonvalmentajia.

Lisätietoja:

- toiminnanjohtaja Pasi Raatikainen, tj@heltri.net, 043 82 43 698

Helsinki Triathlon ry pidättää oikeuden muutoksiin.
22.1.2015, v1.0.1

