



Tero Knuutilan yksilöllinen valmennusryhmä 2017 - 2018

Tero Knuutilan **yksilöllisyyteen** keskittyvä valmennus auttaa sinua selviytymään valitsemastasi ½ - tai 1/1 matkan kilpailusta 2018. Kuulostaako esimerkiksi Lahden Ironman ½- matka, Viron Ironman 1/1- matka tai Ironman Barcelona 2018 kilpailu sinulle sopivalta?

Laadukkaaseen yksilölliseen palvelukokonaisuuteen kuuluvat:

- täysin henkilökohtainen viikoittain päivitettävä valmennusohjelma
- kattava alkukartoitus
 - inBody770- kehonkoostumusmittaus (arvo noin 50 €)
 - fysiikka ja fysiologia (arvo noin 300 €)
 - liikkuvuus- ja voimakartoitus Fuell Studiolla
 - Teron tekemä henkilökohtainen uinti/juoksu/pyöräkartoitus tarpeen mukaan
- InBody770-analyysi kehityksen seurannassa aina tarvittaessa valmennuksen aikana
- harjoituspäiväkirja-analyysi
- triathlonistin ravitsemustietoutta tarpeen mukaan
- levon ja palautumisen neuvonta omaan elämäntilanteeseen sovitettuna
- valmentaja saatavilla tarpeesi mukaan; viikoittainen Teron puhelinapu ja valmennussuunnitelman muokkaus tarpeittesi mukaan

PLUS

- valmennuksessa mukana oleville yhteiset Teron tehotreenit 2 krt/kk

Hinta on 165 € alkavalta kuukaudelta. Tule mukaan alkuun ainakin 4 kuukauden ajaksi. Valmennusohjelma ei vaadi Helsinki Triathlon ry:n jäsenyyttä.

Valmennusohjelma on tarjolla 9/2017 – 9/2018.

Ilmoittaudu mukaan osoitteessa <https://heltri.myclub.fi/flow/events/630893>

Lisätietoja:

- toiminnanjohtaja Pasi Raatikainen, tj@heltri.fi, 043 82 43 698
- valmentaja Tero Knuutila, knuutila.tero@gmail.com, 040 7061104

Helsinki Triathlon ry pidättää oikeuden muutoksiin.

23.8.2017, v1.0.0

