

## ENNAKKOTIETOA HELSINKI TRIATHLONIN SYKSYN 2020 TREENI- JA VALMENNUSTARJONNASTA

**Triathlonkoulun alaluokka (Helsinki ja Espoo)** on suunnattu triathlonharrastusta aloitteleville harrastajille. Syksystä 2020 eteenpäin alaluokkia luotsaa Satu Alavalkama. Satu ymmärtää hyvin aloittelevien triathlonistien tarpeet valmennuksen suhteen, hän osaa mukavasti kannustaa osallistujia itsensä haastamiseen ja ylittämiseen. Taitava valmentajamme Satu mahdollistaa jokaisen osallistujan edistymisen ryhmäläisille sopivassa tahdissa.

**Triathlonin yläluokka (Helsinki ja Espoo)** on suunnattu olympia- tai puolimatkalta tähtääville triathlonharrastajille, jotka haluavat treenata hyvässä porukassa ja hieman tavoitteellisemmin. Yläluokkalaisia valmentaa Kirsi Päiväniemi, joka huomioi ryhmäläisten tarpeet ja toiveet ja auttaa heitä onnistumaan tavoitteiden saavuttamisessa.

**Kestävyysliikkujat**–ryhmää valmentaa Tero Knuutila ja hän luotsaa intohimolla seuramme elämäntapatriathlonisteja, jotka nauttivat harjoittelusta ja kestävyysurheilijan elämästä, mutta eivät välttämättä ole kilpailullisesti aivan niin tavoitteellisia. Treeniryhmä tukeutuu Endurance–treenipakettiin ja sitä kautta eri valmentajien ohjaukseen. Lisäksi ryhmällä on omia yhteistreenejä. Ryhmä muotoutuu syksyllä aloittavien osallistujien mukaan.

**Tavoitteelliset treenaajat** –ryhmä harjoittelee täydenmatkan tai puolimatkan kilpailuun kesäkaudella 2021. Valmentaja Päivi Rantala tekee uutena syksystä 2020 lähtien jokaiselle ryhmäläiselle yksilöidysti muokatut harjoitussuunnitelmat. Tämä ryhmä soveltuu kokeneille triathlonisteille, jotka kykenevät tavoitteelliseen ja itsenäiseen harjoitteluun. Ryhmäläiset arvostavat harjoitusaikojen joustavuutta ja ryhmävalmennusta yksilöidympiä ohjeita. Ryhmään otetaan 8 treenaajaa. Ryhmällä on käytössään Endurance–treenipaketti.

**Tavoitteena täysmatka** eli Täpäriyhmä harjoittelee täyden matkan kilpailua varten. Valmentaja Kirsi Päiväniemi tekee ryhmälle monipuolisen, ryhmälle yhteisen harjoittelusuunnitelman. Ryhmä soveltuu niille, jotka nauttivat ja motivoituvat ryhmän kanssa treenaamisesta. Ryhmäläisiä yhdistää yhteinen tavoite: sujuvan ja sopivan vauhdin ja tasapainon löytäminen täysmatkan kisaa varten. Täpäriyhmällä on omia harjoituksia ja lisäksi ryhmäläisillä on mahdollisuus osallistua kaikkiin seuran ohjattuihin harjoituksiin Endurance –treenipaketilla.

Valmennusryhmien lisäksi jäsenemme voivat edelleen harjoitella vapaasti omien harjoitussuunnitelmien mukaan hankkimalla pelkän **Endurance–treenipaketin**. Endurance-treenaajana on mahdollisuus ”shoppailla” seuran ohjatuista harjoituksista juuri itselle ja aikatauluihin sopivimmat treenit. Endurance-treenipaketti on loistohankinta, jos tykkäät treenata paljon ja arvostat mukavaa treeniseuraa.

Helsinki Triathlonin harjoituksiin voi osallistua myös tuttuun tapaan varaamalla paikan koko kaudeksi yhdestä ja samasta harjoitusryhmästä (**kausipaikka**). Jos taas pääset osallistumaan yhteisharjoituksiin harvemmin, niin voit hankkia verkkokaupasta **10-kortin**. 10-kortti käy melkein kaikissa treeneissä ja se on voimassa yhden vuoden. Valmennusryhmien ja treenipakettien lisäksi jäsenillämme on mahdollisuus myös erittäin **yksilölliseen valmennukseen**. Tero Knuutilan lisäksi yksilöllistä valmennusta voi saada muiltakin valmentajilta. Laita viestiä ja esitä toiveesi: [tj@heltri.fi](mailto:tj@heltri.fi).

Tarkemmat tiedot syksyn ryhmistä ja aikatauluista julkaistaan viimeistään elokuun alussa. Samoihin aikoihin avataan myös ryhmiin ilmoittautuminen. Pysy kuulolla! Lisätietoja: [tj@heltri.fi](mailto:tj@heltri.fi)