

TRIATHLON- JA KESTÄVYYSVALMENNUS

Matka tavoitteeseen alkaa päätöksellä muuttua. Onko tavoitteesi suorittaa jokin triathlonin matka tai juosta esim. maraton? Sinulla on jokin tavoite, mutta et ole varma miten tavoitetta kohden pitäisi edetä. Henkilökohtainen valmennus sopii sinulle, joka haluat harjoitella tavoitteellisesti oman aikataulusi mukaisesti valmentajan tukemana. Valmennuksessa sinulle räätälöidään tavoitetta tukeva, yksilöllinen harjoitusohjelma, jossa huomioidaan arkirytmi, kisakalenteri, sekä mm. työmatkat.

Valmennukseen kuuluu mm.:

- Yksilölliset harjoitusohjelmat 3 viikon jaksoissa
 - Lajitekniikkavalmennus ja -ohjaus
 - Lajitekniikkakuvaukset sekä videoiden analysointi
 - Säännöllisin väliajoin tehtävät kuntotestit
 - Ravinto-ohjeet terveelliseen ruokailuun
 - Liikkuvuusanalyysin sekä ohjeet
 - Viikoittainen harjoitusten sekä harjoitustuntemuksen läpikäynti
 - Perusteet henkiseen valmennukseen sekä valmistautumisen tavoitteeseen
 - Valmennusympäristönä käytetään Training Peaks-ohjelmistoa
-
- HINTA alk. 129€/kk

Edellä mainittujen lisäksi saat kuntovarikon valmennettavana 15% alennuksen kuntovarikon muista palveluista kuten ravintovalmennuksesta, hieronnasta ja fysioterapiasta.

Aki Lottonen, Triathlon 70.3:

Voin puolestani sanoa puolen vuoden kokemuksella valmennuksen olleen juuri räätälöity minulle henkilökohtaisesti. Valmentaja kuunteli valmennettavaa ja otti huomioon mahdolliset poikkeamat aikatauluissa ym. Valmennus oli ammattimaista vaikka urheilija olikin harrastetasoa. Valmentaja jakoi luoda uskoa heikkoinakin hetkinä

Juhana Repo, Triathlon 70.3:

Jonin valmennuksesta sain omaan harjoitteluuni tavoitteellisuutta ja vaihtelevuutta aikaisemman tasapaksun puurtamisen sijaan ja tulokset puhuvat puolestaan. Omat menot on otettu huomioon harjoitusohjelmissa ja kaikkiin askarruttaviin kysymyksiin kuten lajitekniikoihin tai vaikkapa tankkaukseen on saanut neuvoa ja vinkkejä niitä kysyttäessä. Joni on valmentajana aidosti kiinnostunut valmennettavan tavoitteista ja näihin pääsemisestä eikä tsemppiä ole puuttunut.