



K/VR Academy talven valmennuspäivien alustava sisältö:

(hinta 75€/pvä, valmennuspäivät kuuluvat jäsenyyspaketteihin, päivän pituus n. 4-5h)

1. K/VR – OFF SEASON 1 (Pääkaupunkiseutu 12.10. ja Tampere 13.10.)

Ajamisen teoria:

- Uuteen rataan tutustuminen ja rataprofiilin ymmärtäminen (Kymiringin esittely by Eemeli Lahti)
- Liikkuminen pyörän päällä ja tähän liittyvät fyysiset vaatimukset

Fyysinen ja psyykinen harjoittelu:

- Fyysisen harjoittelun perusteet yleisesti ja lajikohtaisesti
- Ajokaudesta palautuminen ja harjoittelun ohjelmointi, suositeltava testaus
- Stressinhallinnan teoria ja käytäntö lajin tukemiseksi - stressin fysiologia ja vaikutus palautumiseen (osa 1/3)
- (K/VR Enthusiast Pro jäsenistä alkaen harjoitusohjelman läpikäyminen kuntosalilla)

2. K/VR – OFF SEASON 2 (tammikuu 2020, pääkaupunkiseutu ja Tampere)

Ajamisen teoria:

- Kaasun käyttö
- Pyörän perussäädöt

Fyysinen ja psyykinen harjoittelu:

- Yleiskuntokauden harjoittelu ja harjoittelun ohjelmointi
- Stressinhallinnan teoria ja käytäntö lajin tukemiseksi – itsehallinnan lisääminen (osa 2/3)
- (K/VR Enthusiast Pro jäsenistä alkaen harjoitusohjelman läpikäyminen kuntosalilla)

3. K/VR – READY FOR SEASON (huhtikuu 2020, pääkaupunkiseutu ja Tampere)

Ajamisen teoria:

- Jarruttaminen ja mutkanopeuden optimointi
- Datan keruu ja datan ymmärtäminen

Fyysinen ja psyykinen harjoittelu:

- Ajokauteen valmistava harjoittelu ja harjoittelun ohjelmointi, suositeltava testaus
- Stressinhallinnan teoria ja käytäntö lajin tukemiseksi – vaativien tehtävien työkalut (osa 3/3)
- (K/VR Enthusiast Pro jäsenistä alkaen harjoitusohjelman läpikäyminen kuntosalilla)

Ehdot: Ilmoittautuminen valmennuspäiviin ja jäsenyyksiin on sitova. Mikäli kuitenkin joudut peruuttamaan osallistumisesi maksettuasi valmennuspäivän, voit myydä tai antaa valmennuksen eteenpäin. Jäsenyydet ja niihin liittyvät osallistumisoikeudet sekä alennukset ovat henkilökohtaisia eivätkä siirrettävissä henkilöltä toiselle. Valmennuspäivät järjestetään, mikäli minimiosallistujamäärä toteutuu. Mikäli valmennuspäivä joudutaan perumaan palveluntuottajista johtuvista syistä, valmennuksen voi siirtää myöhemmäksi tai saada siitä rahat takaisin (ei koske jäsenyyksiä). Myyjä ei vastaa muista peruutuksesta johtuvista kuluista.

Jäsenyyden voi ostaa milloin tahansa ja se on voimassa 12 kk aloitushetkestä. Jäsenyyden sisältämät valmennusohjeet toimitetaan aloitusajankohdasta eteenpäin harjoituskalenterin mukaisesti. Valmennuspäiviin on vapaa pääsy jäsenyyden ajan jäsenyyden sisällön mukaisesti. Jäsenyyden voi päivittää seuraavalla tasolle kesken kauden ostamalla jäsenyys 12 kk ajaksi uudella tasolla kyseisestä päivästä alkaen tai maksamalla erotus nykyisestä tasosta vanhaan tasoon kuluvalle jäsenyyksikaudella. Jäsenyyttä ei voi perua kesken kauden.

Jokainen osallistuu kaikkiin valmennuksiin omalla vastuullaan. Osallistujan tulee varmistaa, että hän on mm. fyysisesti harjoittelun vaatimassa kunnossa tai hänellä ei ole terveyden aiheuttamia rajoituksia. Vastaavasti ajovalmennukseen tulee olla soveltuva kalusto (mm. pyörään kiinnitetty kuskia takaa kuvaava laadukas kamera) ja voimassa olevat tarvittavat vakuutukset.

Pidätämme oikeuden valmennuspäivien sisällön muutoksiin.