



Kesän 2020 ajovalmennuspäivien alustava sisältö lyhyesti:

1. K/VR – CORE

- Rataan tutustuminen
- Päivän teoria: Rata-ajon perusteet, liikkuminen pyörän päällä ja ajolinja
- Ajoharjoittelu- ja videoanalyysit teorian pohjalta
- Klinikka: liikkuminen pyörän päällä käytännössä, ergonomia
- Henkilökohtainen tasoarvio, palaute ja harjoituskohteet

2. K/VR – ESSENTIALS

- Rataan tutustuminen
- Päivän teoria: Kaasun käyttö, radan käyttö ja pyörän käytöksen tulkinta
- Ajoharjoittelu- ja videoanalyysit teorian pohjalta
- Klinikka: Biomekaniikka pyörän päällä, fyysiset vaatimukset, palautuminen
- Henkilökohtainen tasoarvio, palaute ja harjoituskohteet

3. K/VR – ADVANCED

- Rataan tutustuminen
- Päivän teoria: jarruttaminen, mutkanopeuden optimointi ja datan analysointi
- Ajoharjoittelu- ja videoanalyysit teorian pohjalta
- Klinikka: Mielikuvaharjoittelu, rataan tutustuminen ennakkoon, pyörän päällä liikkumisen erityispiirteet
- Henkilökohtainen tasoarvio, palaute ja harjoituskohteet



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 eikä siirrettävissä henkilöltä toisella. Valmennuspäivät järjestetään, mikäli minimiosallistujamäärä toteutuu. Mikäli valmennuspäivä joudutaan perumaan myyjistä (mm. minimiosallistujamäärä) 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 on voimassa 12 kk aloitushetkestä. Jäsenyyden sisältämät valmennusohjeet toimitetaan aloitusajankohdasta eteenpäin harjoituskalenterin mukaisesti. Jäsenyyteen kuuluviin valmennuspäiviin on vapaa pääsy jäsenyyden ajan jäsenyyden sisällön mukaisesti. Jäsenyyden voi päivittää seuraavalle 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 he ovat mm. fyysisesti harjoittelun vaatimassa kunnossa tai heillä 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.