

Pirka ry & JanskuSport yhteistyössä

KARTINGKUSKIEN VALMENNUS KAUDELLA 2019

Kenelle?

Kansallisella ja kansainvälisellä tasolla kilpaileville PirKan kartingkuskeille
Kuskeille, jotka ovat motivoituneita tavoitteelliseen harjoitteluun

Mitä valmennus sisältää?

Ympärivuotinen fysiikkavalmennus & psyykinen valmennus

Kuukausittaiset tapaamiskerrat

Loka-huhtikuun aikana treenikerrat sisätiloissa

Touko-syyskuun aikana treenikerrat ulkona, Lentolassa

Osallistujamäärästä riippuen yksi tai kaksi harjoitteluryhmää

2 leiriä – tammikuu & maaliskuu (la-su)

Fysiikkaharjoittelun käytäntö & teoria, kartingkuskin psyykkisten taitojen
työstämistä sekä tietoa mm. palautumisesta, ravinnosta, levosta & unesta

Ajoharjoittelua

Ajokaudella yhteisiä ajoharjoituksia omalla ja ajettavien sarjojen radoilla

Ota yhteyttä

Timo Valkealaakso – 050 363 5998 – timo.valkealaakso@gmail.com

Jannika Välimaa – 040 968 8884 – jankusport@gmail.com

info/keskustelutilaisuus 29.11. klo 17-18, ennen päätösjuhlaan