

## Hakemus huippuvaiheen valmennusohjelmaan

Nimi:	
Syntymävuosi:	
Puhelinnumero:	
Sähköposti:	

### Oma näkemyksesi sinulle sopivasta harjoitusohjelmasta:

(Mieti ominaisuuksiasi urheilijana ja minkälainen harjoittelu edistää omaa uraasi parhaiten)

Sprinttimatkojen harjoitusohjelma	
Keskimatkojen harjoitusohjelma	
Kestävyysmatkojen harjoitusohjelma	
All-Stars harjoitusohjelma	

### Perustele valintasi omin sanoin:

### Olen valmis sitoutumaan:

(Lue huippuvaiheen harjoitusohjelmien kuvaukset ja huippuvaiheen yhteiset säännöt ennen vastaamista)

	Kyllä	Ei
Kesäharjoitteluun (15.7.–25.8.)		
Harjoittelemaan 6 päivää/vko (ma-la)		
Valmennussuunnitelmaan		
Huippuvaiheen yhteisiin sääntöihin		

### Kerro millainen urheilija olet:

Hakijan allekirjoitus: \_\_\_\_\_

Huoltajan allekirjoitus: \_\_\_\_\_