

Valmentajaesittely



Nimeni on Esa Heinonen. Ikää alkaa olla aikuisen miehen verran eli sarjana jo pojat 55 vuotta. Kilpailen edelleen itsekin triathlonissa ja meriittiäkin on jonkin verran tullut. Mainittakoon viimekaudelta Challengen Samorin (MM-kisa) 3. tila, IM 70.3 Lahti ja Tallinna voitto sekä Hawaii Ironman 14 tila.

Olen myös harrastanut ashtanga joogaa vuodesta 2005 ja uskon sen olevan yksi salaisuus, että edelleen olen pystynyt harjoittelemaan ilman vammoja säännöllisesti. Jooga olen myös aiemmin ohjannut. Valmentajan sekä liikunnan ammattitutkinnon olen suorittanut Pajulahden urheiluopistolla ja lisäksi olen suorittanut urheiluravitsemuksen perusopinnot Itä-Suomen avoimessa yliopistossa. Töissä olen Päijät-Hämeen pelastuslaitoksella liikunnanohjaajan sekä työsuojelupäällikön tehtävissä.

Valmennukseeni kuuluu useita triathlonisteja sekä pyöräilijöitä. Menestystä heillä on niin kotimaisista kuin kansainvälisistäkin kilpailuista. Kokemusta pyöräilystä Espanjan vuoristoissa eri paikoista on kertynyt vuosien mittaan. Useimmat reissut olemme tehneet puolisoni Katjan kanssa.

Valmentajana tavoitteeni on pystyä yksilölliseen toteutukseen. Valmennusfilosofiaani liittyy voimakkaasti jooga. Minun mottoni on: matka on tärkeämpi kuin päämäärä.