

HelTRI



”Puolimatkan punnertajat” 2015 - 2016

Kauden 2016 haastava päätavoitteesi, ½- matkan triathlonkilpailu, on täysin mahdollinen, kun liityt haluttuun HelTrin puolimatkan valmennusryhmään ”Puolimatkan punnertajat”. Valmentajan Kim Harjun johdolla ryhmä harjoittelee toinen toistaan tukien, motivoiden ja auttaen läpi elämyksellisen talvikauden.

Ryhmän perustiedot

- valmentaja: Kim Harju
- valmennuskausi: 11/2015 – 05/2016
- sisältö:
 - aloitustapaaminen kahvin ja sämpylän kera
 - kuukausittainen päiväkohtainen harjoitusohjelma
 - viikoittainen vaihtuvatemainen yhteisharjoitus
 - oma suljettu keskustelualue Facebookissa
 - lämmin ja raikas HelTrin juoksupipo
- hinta: 55 € / kk, laskutusjakso alkava 2 kuukautta
- ryhmäkoko: 10 – 20 triathlonistia



Lisätietoja

Osallistujat maksavat itse tarvittaessa sisäänkäsyn uimahalliin, juoksu-tilaan tms. Kelien sallissa harjoituksissa hyödynnetään ulkotiloja, joissa on parempi hengittää ja ilma on viileämpää.

Ilmoittautuminen osoitteessa <http://heltri.myclub.fi> -> ”Puolimatkan punnertajat”

- Pasi Raatikainen, toiminnanjohtaja, 043 82 43 698
- Kim Harju, valmentaja, 050 574 7849

