

# HelTRI

## Perus- ja maksimivoimakurssi triathlonisteille

Helsinki Triathlon ry:n oma talvikauteen erinomaisesti sopiva voimaharjoittelukurssi antaa triathlonistille tehokasta perusvoimaharjoittelua, voimatasojen nousua sekä voimaharjoittelun lihashuoltoa. Kurssi pidetään Forever Myllypuron salilla Helsingissä.

Kurssilla opetetaan perusteet lihaskuntoliikkeiden oikein tekemiselle. Voimaharjoittelu tukee triathlonistin perinteistä harjoittelua tehokkaasti antamalla voimareserviä kilpailuihin sekä mahdollistaa mielekkäämmän lajinomaisen harjoittelun kauden aikana.



Kahdeksan (8) viikon kurssi alkaa taustatietokyselyllä. Ensimmäinen ohjattu harjoitus on keskiviikkona 8.2.2017 ja jatkuu ohjatusti viikon välein. Jokainen ohjattu harjoitus kestää 75 minuuttia. Kurssin aikana osallistujalla on joka päivä vapaa pääsy omatoimiseen harjoitteluun Forever Myllypuron salille; he saavat 2 kk harjoittelukortin käyttöönsä!



Kaikille avoin kurssi pidetään keskiviikkoisin kello 18:00 – 19:15. Huomaa, että kurssilla on paikkoja vain 8. Kurssin hinta on 93 €.

Ohjaaja Valtteri Pulliainen on Personal Trainer sekä koulutettu Fustra- ohjaaja. Valtteri on työskennellyt 2 vuotta valmentajana Forever Myllypurossa. Hän on erikoistunut kamppailulajeihin, kehonpainoharjoitteluun sekä maksimivoimaharjoitteluun.

Ilmoittautuminen: <https://heltri.myclub.fi/flow/events/466249>

Lisätietoja:

Pasi Raatikainen, toiminnanjohtaja, Helsinki Triathlon ry  
[tj@heltri.fi](mailto:tj@heltri.fi), 043 82 43698

