

# HelTRI

## Fysiikkaharjoittelua pienryhmässä naisille!

Kaipaatko ohjeistusta, säännöllisyyttä, seuraa, hyvää fiilistä ja upeita puitteita lihaskunto- ja voimaharjoitteluusi?

HelTri järjestää yhteistyössä Fuell Finlandin ([www.fuell.fi](http://www.fuell.fi)) kanssa, HelTri naisjäsenistön pyynnöstä, triathlonittarien peruskäyttö- ja voimakauden voimaharjoittelun pienryhmässä. Tämä ryhmä sopii erityisesti sinulle, joka haluat tehdä tehokkaita salitreenejä. Tämän ryhmän avulla valmistat kehosi kevään harjoitteluun.



Copyright Pasi Raatikainen 2015  
Shoot location EasyFit Herttoniemi, Finland.

Harjoittelujakson kesto on neljä kuukautta. Sen aikana opitaan triathlonharrastajan tärkeimmät voimaliikkeet, niiden oikeat suoritustekniikat. Nämä kaikki tehdään oikeilla kuormilla ja toistomäärillä eri harjoitusjaksoissa. Ryhmän harjoituksissa keskitytään perus- ja kestovoimaharjoitteluun.

Harjoittelu maksaa 240 € sisältäen 16 kertaa viikoittaisen ohjatun triathlonistin lihaskunto- ja voimaharjoituksen viihtyisän upealla Fuell Studiolla Jätkäsaarella. Lisäksi kaikki osallistujat saavat ohjeistuksen ja ohjelman viikon toiseen, omatoimiseen lihaskunto- ja voimatreeniin.

Harjoittelun suunnittelee ja toteuttaa Fuell:in perustaja ja HelTrin ohjaaja Tero Knuutila. Harjoittelu tapahtuu perjantaisin 19.-15.12.2017 kello 17:00 – 18:00.

Huomaa, että paikkoja on vain 10!

Ilmoittautuminen: <https://heltri.myclub.fi/flow/events/562943>

Lisätietoja: Tero Knuutila, 040 706 1104

