

EsTri



Triathlonkoulun yläluokka keväällä 2018

Espoo Triathlonin (EsTri) ja Leppävaaran Sisun (Sisu) yhteinen triathlonin yläkoulu ottaa uusia oppilaita kevätkaudelle 2018. Koulu soveltuu triathlonia jo opiskelleille, joilla on selkeitä tavoitteita kesäkaudelle 2018.

Tavoitteena on kehittää kestävyys- ja tekniikkapohjaa siten, että kevään 2018 opintojen jälkeen koululaiset voivat suoriutua perus- tai puolimatkan kilpailusta kesällä 2018 hymyillen. Harjoittelun runkona on koulun opettaja Tiina Krusberg ryhmälle tekemä viikkokohtainen valmennussuunnitelma.

Koulu aloittaa 9.1.2018 harjoitellen 29.5.2018 asti seuraavasti:

- tiistaisin spinning kello 19:45 – 20:45 Unisport Kluuvissa 14.4.2018 asti parittomina viikkoina kaksi kertaa kuukaudessa. Ohjaaja on EsTrin Satu Alavalkama.
 - 14.4.2018 jälkeen tiistaisin luokan oma 90 minuutin yhdistelmäharjoitus. Paikka ja aika vaihtelevat. Ohjaajana on oma ope Tiina Krusberg.
- perjantaisin kehonhuoltoharjoitus klo 19:00 – 19:55 Leppävaaran uimahallilla. Ohjaaja on Sisun Kirsi.
- lauantaisin klo 07:00-08:00 uintitekniikkaharjoitus Leppävaaran uimahallissa. Ohjaaja ovat EsTrin Mira Turunen ja Sebastian Thoret.
- sunnuntaisin juoksutekniikka, liikkuvuus- ja fysiikkaharjoitus klo 10:30-12:00 Kannusillanmäen väestösuojassa. Ohjaaja on EsTrin Donna Suomi.



Kouluun otetaan kahdelle luokalle yhteensä 32 triathlonistia. Koulun hinta on 520 €, joka laskutetaan kahdessa erässä. Hinta sisältää viikkokohtaisen valmennusohjelman, yllämainitut ohjatut harjoitukset ja sisäänpääsymaksut kevään 2018 loppuun asti. Lisäksi laskutetaan Sisun ja EsTrin vuoden 2018 jäsenmaksut.

Ilmoittaudu osoitteessa www.leppavaransisu.fi -> harrasteliikunta -> ilmoittautuminen

Lisätietoja:

- sihteeri Pasi Raatikainen, espoo.triathlon@gmail.com, 043 82 43 698
- toiminnanjohtaja Sari Koivumäki, sari.leppavaaransisu@saunalahti.fi, 044 340 5327

Muutokset ovat mahdollisia.