

HelTRI



Espoon triathlonkoulun alaluokka SYKSY 2019

Tervetuloa mukaan triathlonkoulun toimintaan! HelTri järjestää triathlonkoulun Espoossa yhdessä Leppävaaran Sisun kanssa. Alaluokka on tarkoitettu aloitteleville triathlonisteille. Triathlonkoulun alaluokalla kehitetään erityisesti juoksu- ja uintitekniikkaa. Lisäksi koulussa harjoitetaan monipuolisesti kestävyyskuntoa sekä parannetaan jokaisen osallistujan lihaskuntoa. Tavoitteena on rakentaa kunto- ja tekniikkaosaamista siten, että alakoululaiset suoriutuvat kesällä 2020 pikamatkan tai perusmatkan kilpailusta.

HelTrin triathlonkouluissa harjoittelet yhdessä muiden samassa vaiheessa olevien triathlonistien kanssa. Valmentajat jakavat osaamistaan ja käytännön vinkkejä monipuolisen ja kokonaisvaltaisen harjoittelun onnistumiseksi.

Syyskauden harjoittelu alkaa syyskuussa ja loppuu joulukuun lopussa, 3.9.-29.12.2019:

	Paikka	Harjoitus
ti 20:00 – 20:55	Lintuvaaran koulu	Keskivartalo harjoitus + venyttely ajalla 3.9. – 17.12.2019. Valmentaja on LeSin Kristiina Onkeli.
ke 18:00 – 19:30	Otaniemi, ulkona	Juoksutekniikka & juoksutreeni ajalla 9-12/2019. Juoksuvalmentajana on Ira Hassinen.
pe 17:30 – 18:30	Karakallio	Fysiikkaharjoitus. Valmentajana on Tiina Krusberg.
la 07:00 – 08:00 TAI 08:00-09:00	Leppävaaran uimahalli	Uinti tasoryhmissä. Harjoittelu-aika on tason mukaan la klo 7-8 tai 8-9. Valmentajina ovat Mira Turunen ja Peppi Päiviö.

Triathlonkoulun alaluokalle otetaan max. 16 osallistujaa. Uinnissa oletuksena on, että osallistujat osaavat ja jaksavat uida 400 m yhtäjaksoisesti jollain uintityylillä. Harjoittelussa oppii sitten lisää.

Hinta on 75 € / kk sisältäen yllämainitut harjoitukset ja kuu-kausikohtaisen harjoitusohjelman, jonka tekee koulun päävalmentaja Tiina Krusberg. Lisäksi oppilaiden tulee liittyä HelTrin jäseniksi.

Ilmoittaudu osoitteessa: <https://heltri.my-club.fi/flow/events/1542011>

Lisätietoja:

- toiminnanjohtaja Päivi Steffen, tj@heltri.fi, 040 703 8845
- lesi@leppavaaransisu.fi



HelTri pidättää oikeuden muutoksiin.

8/2019

Helsinki Triathlon ry, Y-tunnus: 1452527-0

www.heltri.fi



HelTRI

