

HelTRI

Lasten triathlonkoulu, syksy 2019

Lasten triathlonkoulussamme päälajeina ovat uinti (kaikki uintitekniikat), juoksu ja pyöräily. Lisäksi tutustumme erilaisiin peleihin sekä yleisurheiluun. Teemme monipuolisia ja kivoja harjoituksia, jotka kehittävät lasten perusliikuntataitoja, kuten ketteryyttä, peruskuntoa, nopeutta ja liikkuvuutta. Triathlonkoulun tavoitteena on luoda lapselle hyvät edellytykset jatkaa triathlonin tai minkä tahansa lajin parissa kilpa- tai kuntosalla. Tärkeintä on kuitenkin, että lapsille syntyisi pysyvä innostus liikuntaan.

Koulu aloittaa toimintansa ke 4.9.2019 harjoitellen kaksi kertaa viikossa 13.12.2019 asti seuraavasti.

	Paikka	Harjoitus
Keskiviikkoisin klo 18:15 - 19:00	Jakomäen uimahalli	Uintiharjoitus
Torstaisin klo 17:30 - 18:30, ajalla 5.9.-31.10.2019	Pirkkola	Juoksu/pyöräily/muu harjoitus ulkona
Perjantaisin klo 17:30 - 18:30, ajalla 1.11.-13.12.2019	Liikuntamyly	Juoksu/lihaskunto/yleisurheilu/muu harjoitus



Triathlonkoulun ohjaajina toimivat HelTrin valmentajat Petra Katainen ja Timi Malinen. Tähän toimintaamme olemme saaneet opetus- ja kulttuuriministeriön jakamaa seuratukea.

Petralla on 13 vuoden kokemus urheilun valmennuksesta lapsille ja aikuisille. Hänellä on kilpaurheilutaustaa uinnissa ja maastohiihdossa. Valmentajana Petra on positiivinen, kannustava ja tarvittaessa myös vaativa.

Timi on 20-vuotias huipputriathlonisti. Hän on saavuttanut jo useita Suomenmestaruuksia. Timi on aikoinaan itse aloittanut harrastuksen Heltrin nuorten ryhmissä. Nyt hänellä on valmentajan roolissa mahdollisuus auttaa lapsia edistymään lajissa.

Kenelle: noin 9 – 12 -vuotiaalle lapsille

Uimataitovaatimus: 25 m uinti yhtäjaksoisesti, uintiharjoitukset ovat 25 metrin altaassa.

Hinta: 100 €, jäsenmaksu lapsille on 0 €

Ilmoittautuminen: <https://heltri.myclub.fi/flow/events/1508133>

Lisätietoja:

- toiminnanjohtaja Päivi Steffen, tj@heltri.fi, 040 703 8845
- valmentaja Petra Katainen, 040 061 9503

