

HelTRI

Nuorten triathlonkoulu, syksy 2019

Nuorten triathlonkoulu on suunnattu kaikille triathlonista ja kestävyyslajeista kiinnostuneille nuorille. Nuorten triathlonkoulu sopii erittäin hyvin myös niille, joiden oma päälaji kaipaa tukilajia. Koulun harjoittelun lajeina ovat uinti (kaikki uintitekniikat), pyöräily ja juoksu. Teemme monipuolisia ja kehittäviä harjoituksia, jotka parantavat etenkin kestävyyttä, voimaa, ketteryyttä, nopeutta ja liikkuvuutta. Triathlonkoulun tavoitteena on luoda nuorelle hyvät edellytykset jatkaa joko triathlonin tai muun lajin parissa kilpa- tai kuntotasolla.

Koulu aloittaa 4.9.2019 harjoitellen kaksi kertaa viikossa 13.12.2019 asti seuraavasti.

	Paikka	Harjoitus
Ajalla 4.9. – 31.10.2019: Keskiviikkoisin klo 16:45 – 18:15 Torstaisin klo 18:30 – 19:30	Jakomäen uimahalli Pirkkola	Juoksu 30 min + uinti 45 min (17.30-18.15) Juoksu/pyöräily/muu harjoitus ulkona
Ajalla 1.11. – 13.12.2019: Keskiviikkoisin klo 17:30 – 18:15 Perjantaisin klo 18:30 – 19:30	Jakomäen uimahalli Liikuntamyly	Uinti 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 pitkä kokemus valmennuksesta lapsille ja aikuisille. Hänellä on kilpaurheilutaustaa uinnissa ja maastohiihdossa. Valmentajana Petra on positiivinen, kannustava ja tarvittaessa myös vaativa.

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



Kenelle: noin 13-16 -vuotiaalle nuorille

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

Hinta: 100 €, jäsenmaksu 0 €

Ilmoittautuminen: <https://heltri.myclub.fi/flow/events/1538830>

Lisätietoja:

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

