

HelTRI



HelTri Brick-treenit alkavat!

Talvikauden juoksu-pyöräyhdistelmätreenit, eli brickit sisällä lämpimässä - parhaassa seurassa!

Kokoonnumme nyt syksyllä kaksi kertaa Esport Arenan sisätiloihin treenaamaan triathlonistille tärkeää juoksu-fillariyhdistelmää. Harjoittelu vahvistaa jalkoja tottumaan juoksuun. Tule paikalle vähintään 20 min ennen harjoituksen alkua. Harjoitus alkaa tasan klo 10:00.

Mukaan tarvitset pyörän, harjoitusvastuksen, pyöräily- ja juoksuvarusteet, pyyhkeen sekä omat eväät. Sähköä tarvitsevat ottavat oman jatkojohdon mukaan.

Syyskauden -19 treenit

Su 10.11, Klo 10-12

Su 01.12, Klo 10-13

Seuralla on käytössä treenisali pyöräilyyn sekä Arenan kahdessa tasossa kiertävä 800m juoksurata. Treenisali sijaitsee kahvion alapuolella (ent. HopLop:in tila)

Treeni on **avoin kaikille HelTri jäsenille!** Itse treeni on maksuton, mutta jokainen maksaa tullessaan Esport Arenan sisäänpääsymaksun (12€). Ilmoittautuminen MyClubissa: <https://heltri.myclub.fi/flow/events/1762751>

Paikka: Esport Arena, Koivu-Mankkaan tie 5, 02200 Espoo

Treenin vetäjinä toimivat:

Kirsi Päiväniemi, kirsi.paivaniemi@gmail.com, 040 576 3938,

Sami Hiedanpää, sami.hiedanpaa@heltri.fi, 050 330 9180

