



Triathlonin kilpailuihin valmistavan kauden kesän TEHOkurssi 2019

Kilpailuun valmistavan kauden kesän tehokurssi on suunnattu hieman kokeneemmille ja tavoitteellisesti harjoitteleville triathlonisteille. Tämä kurssi on suunnattu erityisesti niille, joilla on tavoitteena triathlonin ½- tai täysimatka kesällä 2019 (esim. Joroinen, Tallinna, Kalmar, Kööpenhamina, Tahko).

Tehdään hyvässä porukassa ja ammattitaitoisen valmentajan ohjauksessa kilpailuun valmistavan kauden erikoistreenejä ja jaetaan kokemuksia ryhmän treenaajien kanssa. Tule mukaan! Tapahtumapaikka kaikissa on **Kuusijärvi**, Vantaa. Valmennustunteja yhteensä n. 16 h.



Päivämäärä ja aika	Aihe	Kesto, n.
ti 11.6. klo 18:30	PK pyörä 100' tasavauhtinen + juoksu 20'	2 h
to 13.6. klo 18:00	Uinti + juoksu -yhdistelmä	1,5 h
ti 18.6. klo 18:00	Pyörä 90' sisältää kiihdytyksiä + juoksu 30'	2 h
to 20.6. klo 18:00	Pyörä 100' sisältää tempoajoa + juoksu 20-30'	2 h
ti 25.6. klo 18:00	Pyörä 100' sisältää tempovedot + juoksu 20-30'	2 h
to 27.6. klo 18:00	Uinti + juoksu -yhdistelmä	1,5 h
ti 2.7. klo 18:00	Uinti 30' + pyörä 80' sisältää tempoajoa + juoksu 20-30'	2 h
to 4.7. klo 18:00	Uinti 30' + pyörä 80' sisältää pidempiä tempovetoja + juoksu 20-30'	2 h

Ryhmään otetaan 16 treenaajaa. Valmentajana kurssilla on Tero Knuutila. **Hinta on 109 €/hlö** sisältäen yllämainitut ohjatut harjoitukset. Treeneissä on säävaraus siten, että esim. kovalla sateella voidaan pyöräily vaihtaa juoksuksi. (Turvallisuus!)

Ilmoittaudu mukaan osoitteessa <https://heltri.my-club.fi/flow/events/1405690>

Lisätietoja:

- toiminnanjohtaja Päivi Steffen, tj@heltri.fi, 040 7038845
- triathlonvalmentaja Tero Knuutila, knuutila.tero@gmail.com, 040 706 1104



Helsinki Triathlon ry pidättää oikeuden muutoksiin.
6.5.2019

