

Triathlonkoulun yläluokka ESPOO, KEVÄT 2020

Triathlonkoulun yhteisissä harjoituksissa treenataan tavoitteellisesti hyvässä porukassa! HelTri ja Leppävaaran Sisu järjestävät yhteistyössä triathlonkoulun yläluokan valmennusryhmän Espoossa. Triathlonkoulun yläluokka soveltuu triathlonisteille, joilla on jo selkeitä tavoitteita kesäkaudelle 2020. Tarkoituksena on rakentaa kestävyys- ja tekniikkapohjaa niin vahvaksi, että kesällä 2020 koululaiset suoriutuvat hienosti puolimatkan kilpailusta. Harjoittelun runkona on koulun valmentajan tekemä valmennussuunnitelma. Koulun otetaan yhteensä 15 triathlonistia, jotka ovat valmiita intensiiviseen ja tavoitteelliseen harjoitteluun säännöllisesti yhteisissä harjoituksissa. Kevätkauden harjoittelu alkaa tammikuussa ja loppuu toukokuun lopussa, 10.1.-30.5.2019.

Kevätkausi: tammikuu-toukokuu, yhteensä 5 kuukautta.

Hinta: tammikuu: 65 €/kk, helmi-toukokuu 98 €/kk sitoutuminen viideksi (5) kuukaudeksi. Laskutus tapahtuu kuukausittain. Hintaan sisältyvät alla mainitut harjoitukset sekä valmentajan suunnittelema monipuolinen harjoitusohjelma.

Jäsenmaksu vuonna 2020: 60 € + Triathlonliiton jäsenyys 20 €

Espoon triathlonkoulun yläluokka aloittaa harjoitukset **pe 10.1.2019 fysiikkaharjoituksella.**

Viikko-ohjelma on seuraava:

- **Spinning** maanantaisin Meilahdessa (Zaidankatu 9), Unisportin tiloissa klo 19.45-20.45 (13.1.-27.4.)
- **Keskivartaloarjoitus & venyttely** tiistaisin klo 20.00-20.55 Lintuvaaran koululla (aloitus 14.1.)
- **Juoksu** keskiviikkoisin klo 18:00 – 19:30 Otaniemessä (aloitus 15.1.)
- **Fysiikka** perjantaisin klo 17.30-18.30 Karakallio, Sisu-salit (aloitus 10.1.)
- **Uinti** lauantaisin klo 7:00 – 8:00 tai 8:00-9:00 Leppävaaran uimahallissa (aloitus 11.1.)
- **EXTRA: uintimahdollisuus** torstaisin HelTrin vuorolla Pirkkolassa klo 20.30-22.00 (aloitus 9.1.)

Triathlonkoulun valmentajana toimii Tiina Krusberg. Hän tulee pitämään hyvää huolta siitä, että sinä pärjää! Tiina tekee ryhmälle harjoitussuunnitelmat ja hän ohjaa ryhmää perjantain fysiikkaharjoituksissa. Tiistain keskivartaloarjoitus järjestetään Leppävaaran Sisun ohjaajien toimesta. Spinning-, juoksu- ja uintiharjoituksia ohjaavat HelTrin lajivalmentajat. Triathlonkoululaisten kehittymistä seurataan TrainingPeaks- alustalla. Jokainen vastaa tarvittavasta lisenssistä itse.

Triathlonkoululaiset ovat tervetulleita seuran järjestämiin yhteisharjoituksiin: Brick-treenit jne.

Ilmoittautuminen tapahtuu osoitteessa: <https://heltri.myclub.fi/flow/events/1843751>

Lisätietoja: valmentaja Tiina Krusberg, tiina@thkfysio.com, 046 847 0370 tai tj Päivi Steffen, tj@heltri.fi, 040 703 8845

