

Triathlonkoulun alaluokka, KEVÄT 2020

Triathlonkoulun alaluokka on tarkoitettu sinulle, joka haluat tutustua triathloniin lajina, aloittaa triathlonin harrastamisen, oppia uinti-, pyöräily- ja juoksuharjoittelua sekä lajia tukevaa fysiikkaharjoittelua. Tähtäimesi on vaikkapa ensimmäinen sprintti tai perusmatka kesällä 2020.

Triathlonkoulun alaluokka harjoittelee yhteensä noin 5-8 tuntia viikossa yhteisissä ryhmätreenneissä sekä omatoimisesti valmentajan laatiman ohjelman mukaan. Ryhmäläiset saavat valmentajan osaamisen, tuen ja käytännön vinkit monipuoliseen triathlonharjoitteluun. Toisten tsemppaaminen ja yhteinen innostus lajiin ovat tärkeä osa triathlonkoulua. HelTrin triathlonkouluissa urheilijoiden erilaisuus pyritään huomioimaan, vaikka kyseessä onkin ryhmävalmennus. Kouluun otetaan 15 aloittelevaa triathlonharrastajaa.

Kevätkausi: tammikuu-toukokuu, yhteensä 5 kuukautta.

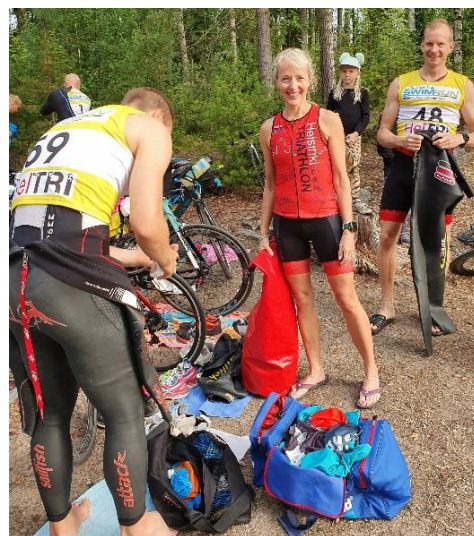
Hinta: tammi-toukokuu 75 €/kk sitoutuminen viideksi (5) kuukaudeksi. Laskutus tapahtuu kuukausittain. Hintaan sisältyvät alla mainitut harjoitukset sekä valmentajan suunnittelema monipuolinen harjoitusohjelma.

Jäsenmaksu vuonna 2020: 60 € + Triathlonliiton jäsenyys 20 €

Helsingin triathlonkoulun alaluokka aloittaa viralliset harjoitukset to 9.1.2019 ryhmän yhteisellä fysiikkaharjoituksella

Ilmoittaudu alaluokalle tästä:

<https://heltri.myclub.fi/flow/events/1840832>



Viikko-ohjelma on seuraava:

- **Spinning** maanantaisin klo 19:45 – 20:45 Meilahdessa Unisportin tiloissa (Zaidankatu 9) (13.1.-27.4.)
- **Fysiikkaharjoitus** torstaisin klo 19.00-20.15 R5-tiloissa (Läkkisepäntie 20 B, Helsinki) (aloitus 9.1.)
- **Kehonhuolto** perjantaisin kello 18:30 – 19:30 Liikuntamylyssä (tammi-huhtikuu) (aloitus 10.1.)
- **Uinti** lauantaisin klo 13:00 – 14:00 Jakomäen uimahallissa (aloitus Tiina Krusbergin kanssa 11.1.)
- **Juoksu** sunnuntaisin klo 12:00 – 14:00 Myllypurossa (Liikuntamyly), talvikuukausina harjoitus voidaan tehdä Liikuntamylyn sisätiloissa (aloitus 12.1.)

Triathlonkoulun valmentaja on Tiina Krusberg. Hän tulee pitämään hyvää huolta siitä, että sinä pärjät! Tiina tekee ryhmälle harjoitussuunnitelmat ja ohjaa ryhmää fysiikka-, uinti- ja juoksuharjoituksissa.

Lisätietoja:

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