

Triathlonkoulun yläluokka, KEVÄT 2020

Triathlonkoulun yhteisissä harjoituksissa treenataan tavoitteellisesti hyvässä porukassa! 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 tai täysmatkan kilpailusta. Harjoittelun runkona on koulun valmentajan tekemä valmennus-suunnitelma. Kouluun otetaan yhteensä 15 triathlonistia, jotka ovat valmiita intensiiviseen ja tavoitteelliseen harjoitteluun.

Kevätkausi: tammikuu-toukokuu, yhteensä 5 kuukautta.

Hinta: 98 €/kk, sitoutuminen viideksi (5) kuukaudeksi. Laskutus tapahtuu kuukausittain. Hintaan sisältyvät alla mainitut harjoitukset sekä valmentajan suunnittelema monipuolinen harjoitusohjelma. Lisäksi mahdollisuus osallistua seuran pitkiin Brick-yhteistreeneihin.

Jäsenmaksu vuodelle 2020: 60 € + Triathlonliiton jäsenyys 20 €

Helsingin triathlonkoulun yläluokka aloittaa harjoitukset
ti 7.1.2019 ryhmän yhteisellä fysiikkaharjoituksella

Viikko-ohjelma on seuraava:

- **Spinning** maanantaisin Meilahdessa (Zaidankatu 9), Unisportin tiloissa klo 19:45-20:45 (aloitus 13.1.)
tai keskiviikkoisin Vuosaarella (Tyynylaavantie 20), Fressin tiloissa klo 17:30-19:00 (aloitus 8.1.)
- **Fysiikkaharjoitus** tiistaisin klo 19:00-20:15 R5-tiloissa (Läkkisepäntie 20 B, Helsinki) (aloitus 7.1.)
- **Kehonhuolto** perjantaisin kello 18:30-19:30 Liikuntamylyssä (tammi-huhtikuu) (aloitus 10.1.)
- **Uinti** lauantaisin klo 14:00-15:00 Jakomäen uimahallissa (aloitus 11.1.)
- **Juoksu** sunnuntaisin klo 12:00-14:00 Myllypurossa (Liikuntamyly), talvikuukausina harjoitus voidaan tehdä Liikuntamylyn sisätiloissa (aloitus 12.1.)
- **EXTRA: 1 x uinti / vko: ma Pirkkolassa TAI ti TAI to Vuosaarella, aamulla klo 7:00-8:00**

Triathlonkoulun valmentajana toimii Tiina Krusberg. Hän tulee pitämään hyvää huolta siitä, että sinä pärjää! Tiina tekee harjoitussuunnitelmat ja ohjaa ryhmää fysiikka-, uinti- ja juoksuharjoituksissa. Triathlonkoululaisten kehittymistä seurataan TrainingPeaks- alustalla. Jokainen vastaa tarvittavasta lisenssistä itse.

Ilmoittautuminen Helsingin triathlonkoulun yläluokalle: <https://heltri.myclub.fi/flow/events/1843758>

Lisätietoja:

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

