

EKA TRIATHLONKESÄ -kesäkurssi, 6.-25.7.2020



Tervetuloa nauttimaan triathlonkesästä Helsinki Triathlonin kesäkurssille Kuusijärvelle. Kurssilla on kahdeksan (8) harjoituskertaa.

Tämä kurssi soveltuu sinulle, jos

- olet kiinnostunut triathlonista
- osaat uida yhtäjaksoisesti 200 m (rinta- tai vapaauintia)
- omistat polkupyörän (tavallinen pyörä ok)
- haluat itsellesi tavoitteita liikuntaan, mutta ei liian vakavasti!
- nautit liikkumisesta ulkona
- mietit juuri, että jostainhan se vaan on aloitettava

Kurssi sopii hyvin esim. HelTrin triathlonkolun alaluokkalaisille, jotka ovat vähän aikaa sitten aloitelleet lajin parissa ja haluavat oppia lajin perusasioita kunnolla. Tälle kurssille voi osallistua, vaikka ei olisi aiemmin lajia kokeillut. Uimataito on kuitenkin välttämätön.

Varusteet: Tarvitset uimalasit, uimapuvun, polkupyörän ja lenkkitossut. (Tätä kurssia varten ei tarvitse vielä hankkia omaa märkápukua eikä maantie- tai triathlonpyörää.)

Päivämäärä	Alustava ohjelma (säävarauksella)
ma 6.7. klo 17.30 -19.30	Avovesiuinti ja juoksutekniikka
ti 7.7. klo 17.30 -19.30	Fysiikkatreeni ja pitkä jalkalenkki
to 9.7. klo 17.30 -19.30	Avovesiuinti ja pyöräily
ma 13.7. klo 17.30 -19.30	Avovesiuinti ja juoksutekniikka
ti 14.7. klo 17.30 -19.30	Fysiikkatreeni ja pitkä pyörälenkki
to 16.7. klo 17.30 -19.30	Avovesiuinti + pyöräily
ma 20.7. klo 17.30 -19.30	Avovesiuinti + pyöräily + juoksu/kävely
la 25.7. klo 10.00-12.00	Mini Triathlon: uinti + pyörä + juoksu = leirikisa

Kurssin valmentaja on **Satu Alavalkama**. Satu on Helsinki Triathlonin pidetty ja sympaattinen triathlonkoululaisten valmentaja. Taitavana valmentajana Satu pyrkii huomioimaan jokaisen kurssilaisen tarpeet ja toiveet ja saa kurssilaiset kokemaan onnistumisen iloa. Toimittajana päivätyössään työskentelevä Satu on koulutukseltaan YTM, triathlonvalmentaja, uimaopettaja ja FISAF sisäpyöräilyohjaaja.

- Kurssin hinta on 109 €/hlö sisältäen yllämainitut ohjatut harjoitukset.
- Valmentaja: Satu Alavalkama, satu.alavalkama@kolumbus.fi, 040 717 2236
- Ryhmään otetaan enintään 15 osallistujaa. Ryhmä toteutuu, mikäli osallistujia on vähintään 8.
- Harjoituksiin osallistuminen edellyttää, että osallistuja on harjoitukseen tullessaan täysin terve. Harjoituksissa huolehditaan turvaväleistä.

Ilmoittautuminen MyClubissa: <https://heltri.myclub.fi/flow/events/2068830>