

TRIATHLONKOULUN ALALUOKKA

Triathlonkoulun alaluokka on tarkoitettu sinulle, joka haluat aloittaa triathlonin harrastamisen ja haluat oppia uinti-, pyöräily- ja juoksu-harjoittelua sekä lajia tukevaa fysiikkaharjoittelua. Tähtäimessäsi on vaikkapa ensimmäinen sprintti tai perusmatka kesällä 2021.

Triathlonkoulun alaluokka harjoittelee 4 kertaa viikossa ryhmätreenissä ja omatoimisesti valmentajan laatiman ohjelman mukaan. Ryhmäläiset saavat ammattitaitoisen valmentajan tuen ja käytännön vinkit monipuoliseen triathlonharjoitteluun.

Helsingissä ja Espoossa on omat ryhmät. Molempiin ryhmiin mahtuu 15 aloittelevaa triathlonharrastajaa. Triathlonkoululaiset liittyvät seuran jäseniksi aloittaessaan. Toisten tsemppaaminen ja yhteinen innostus lajiin ovat tärkeä osa triathlonkoulua. Triathlonkouluissa pyritään huomioimaan osallistujien erilaiset kuntoilutaustat.



Syyskausi: syyskuu-joulukuu, 4 kuukautta. **Kevätkausi:** tammikuu-toukokuu, 5 kuukautta

Hinta: 75 €/kk, triathlonkoulujen valmennusohjelma on suunniteltu koko kaudeksi: syksy tai kevät. Triathlonkouluun ilmoittautuvat sitoutuvat mukaan koko syys- tai kevät kaudeksi. Hintaan sisältyvät alla mainitut harjoitukset sekä valmentajan suunnittelema monipuolinen harjoitusohjelma. Kuukausilaskutus.

Ilmoittautuminen: alkaa elokuun puolivälissä

Triathlonkoulun alaluokkien viikko-ohjelma:

- **Spinning Helsinki ja Espoo:** maanantaisin klo 19:45-20:45 Meilahdessa Unisportin tiloissa (Zaidankatu 9) tai keskiviikkoisin klo 17.30-19.00 Fressi Club House Vuosaarella (Tyynylaavantie 20) (spinning harjoitukset alkavat lokakuussa)
- **Fysiikkaharjoitus Helsinki ja Espoo:** tiistaisin kello 19:00-20:00 Metro Areena, Tapiola
- **Juoksu Espoo:** keskiviikkoisin klo 18:00-19:15 Leppävaaran Urheilupuisto
- **Juoksu Helsinki:** sunnuntaisin Pirkkolan urheilupuisto klo 11:00-12:00
- **Uinti Espoo:** lauantaisin klo 7:00-8:00 tai 8:00-9:00 Leppävaaran uimahalli
- **Uinti Helsinki:** lauantaisin klo 18:00-19:00 tai 19:00-20:00 Malmin uimahalli

Alaluokkien vastuvalmentajana toimii **Satu Alavalkama**. Hän tulee pitämään hyvää huolta siitä, että sinä pärjät! Satu tekee ryhmälle harjoitussuunnitelmat ja ohjaa ryhmää spinning- ja uintiharjoituksissa.

Lisätietoja:

- valmentaja, Satu Alavalkama, satu.alavalkama@kolumbus.fi, 040 717 2236
- toiminnanjohtaja Päivi Steffen, tj@heltri.fi, 040 703 8845