

Nuorten triathlonkoulu, syksy 2020



Nuorten triathlonkoulu on suunnattu triathlonista ja kestävyysurheilusta kiinnostuneille noin 13-16 vuotiaille nuorille. Nuorten Triathlonkoulu harjoittelee yhdessä 3 kertaa viikossa. Ryhmään mahtuu 12 nuorta. Triathlonkoulussa nuorille luodaan hyvät edellytykset triathlonin harrastamiseen kunto- tai kilpatasolla.

Nuoret harjoittelevat kaikkia uintitekniikoita, yleisurheilua sekä pyöräilyä (pyöräilyharjoitukset painottuvat kevätkaudelle). Harjoitukset on suunniteltu siten, että ne ovat monipuolisia ja kehittävät nuorten taitoa, kestävyyttä, ketteryyttä, koordinaatiokykyä, voimaa, nopeutta ja liikkuvuutta.

Nuoret pitävät valmentajan kanssa huolen siitä, että heillä on yhdessä treenatessa hauskaa!

Uimataitovaatimus: 150 m yhtäjaksoista uintia

Nuorten triathlonkoulun syyskausi 2.9.-19.12.2020

Syksyn viikko-ohjelma on seuraava:

- **TEKNIKKAPAINOTTEINEN UINTIHARJOITUS:** keskiviikkoisin klo 17:30 – 18:15 Jakomäen uimahallissa, syys-lokakuussa nuoret käyvät yhteisellä **30 min juoksulenkillä** ennen uintiharjoitusta
- **JUOKSU- JA YLEISURHEILUHARJOITUS:** perjantaisin klo 18:30 – 19:30 harjoitukset ovat syyskuussa ulkona ja loka-joulukuussa sisällä Liikuntamyllyssä
- **UUTENA: UINTIHARJOITUS, kesto 1h 15 min:** lauantaisin klo 13:45-15:00 Jakomäen uimahallissa
- **Hinta:** 199 € / syyskausi, hinta sisältää yllä mainitut harjoitukset
- **Ilmoittautuminen:** avataan elokuun puolivälissä
- Osallistujien tulee olla seuran jäseniä, jäsenmaksu vuonna 2020 on 10€

Liikuntamylly: Jauhokuja 3, 00920 Helsinki

Jakomäen uimahalli: Somerikkopolku 6, 00770 Helsinki

Lasten- ja nuorten Triathlonkoulun vastuuvälmentaja on **Petra Katainen**, jolla on pitkä kokemus lasten- ja nuorten valmentamisesta. Yleisurheilua valmentaa lasten ja nuorten yleisurheiluvalmentaja Iiro Hietamäki.

Lisätietoja:

- valmentaja Petra Katainen, 040 061 9503
- toiminnanjohtaja Päivi Steffen, tj@heltri.fi, 040 703 8845