

TRIATHLONKOULUN YLÄLUOKKA

Triathlonkoulun yläluokka soveltuu triathlonisteille, joilla on jo selkeitä tavoitteita kesäkaudelle 2021. Tarkoituksena on rakentaa kestävyys- ja tekniikkapohjaa niin vahvaksi, että koululaiset suoriutuvat hienosti perus- tai puolimatkan kilpailusta. Harjoittelun runkona on koulun valmentajan tekemä valmennussuunnitelma. **Helsingissä ja Espoossa on omat ryhmät.** Molempiin ryhmiin mahtuu 15 motivoitunutta triathlonistia, jotka ovat valmiita intensiiviseen harjoitteluun. Triathlonkoululaiset saavat seuran lajivalmentajilta parhaita ohjeita monipuolisen ja kokonaisvaltaisen harjoittelun mahdollistamiseksi.

Syyskausi: syyskuu-joulukuu, yhteensä 4 kuukautta

Kevätkausi: tammikuu-toukokuu, yhteensä 5 kuukautta

Hinta: 98 €/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. Harjoittelua seurataan TrainingPeaks- alustalla. Jokainen vastaa tarvittavasta lissensistä itse.

Ilmoittautuminen kevätkaudelle: alkaa joulukuussa



Triathlonkoulun yläluokkien viikko-ohjelma:

- **Spinning Helsinki ja Espoo:** maanantaisin klo 17:30 – 19:00 tai keskiviikkoisin klo 17.30-19.00 (spinningharjoitukset ajalla lokakuu-huhtikuu ja nämä harjoitukset pidetään etänä)
- **Fysiikkaharjoitus Helsinki ja Espoo:** tiistaisin kello 20:00 – 21:00 Metro Areena, Tapiola
- **Juoksu Espoo:** keskiviikkoisin klo 18:00 – 19:15 Leppävaaran Urheilupuisto
- **Juoksu Helsinki:** sunnuntaisin Pirkkolan urheilupuisto klo 11:00 tai klo 12:00 vauhdista riippuen
- **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
- **EXTRA Helsinki:** 1 x uinti: maanantaina Pirkkolassa tai tiistaina/torstaina Vuosaarella klo 7:00-8:00
- **EXTRA Espoo:** 1 x uinti: torstaina Pirkkolassa klo 20:30-22:00

Triathlonkoulun yläluokkien vastuuvallmentajana toimii **Kirsi Päiväniemi**. Hän tulee pitämään hyvää huolta siitä, että saavutat tavoitteesi! Kirsi suunnittelee ryhmän viikko-ohjelmat ja hän valmentaa ryhmää fysiikkaharjoituksissa.

Lisätietoja:

- valmentaja Kirsi Päiväniemi kirsi.paivaniemi@gmail.com, 040 576 3938
- toiminnanjohtaja Päivi Steffen, tj@heltri.fi, 040 703 8845