

Lasten triathlonkoulu, kevät 2021



Lasten triathlonkoulu on tarkoitettu noin 9-12 -vuotiaille lapsille. Triathlonkoulussa lapsille luodaan hyvät edellytykset triathlonin harrastamiseen kunto- tai kilpatasolla. Ryhmään mahtuu 12 lasta.

Lasten triathlonkoulussa harjoitellaan uintia (kaikki uintitekniikat), juoksua ja pyöräilyä. Lisäksi lapset harjoittelevat monia yleisurheilussa tarvittavia taitoja. Lasten triathlonkoulun tavoitteena on edistää liikunnallista elämäntapaa ja parantaa lasten liikuntataitoja; ketteryyttä, koordinaatiokykyä, peruskuntaa, nopeutta ja liikkuvuutta ja kehittämään uinti- ja vesitaitavuutta.

Uimataitovaatimuksena: 25 m yhtäjaksoista uintia

Ryhmä harjoittelee yhdessä 3 kertaa viikossa. Uintiharjoituksia on 2 ja yleisurheiluharjoituksia tms. on kerran viikossa. Pyöräilyä harjoitellaan kevätkaudella. Harjoitukset suunnitellaan siten, että kaikki lapset kokevat onnistumisen elämyksiä.

Lasten triathlonkoulun kevätkausi 13.1.-29.5.2021

Kevätkauden viikko-ohjelma on seuraava:

- **TEKNIikka- ja VESITAITAVUUSHARJOITUS:** keskiviikkoisin klo 18:15 – 19:00 Jakomäen uimahallissa
- **JUOKSU-, PYÖRÄ- TAI YLEISURHEILUHARJOITUS:** perjantaisin klo 17:30 – 18:30
tammi-maaliskuussa harjoitukset pidetään sisällä Liikuntamyllyssä
huhti-toukokuussa harjoitukset pidetään ulkona Paloheinässä, Pakilantie 124 (kokoontuminen Paloheinän ulkoilumajan edessä)
- **UINTIHARJOITUS:** lauantaisin klo 13:00-13:45 Jakomäen uimahallissa (tämä on yhteisharjoitus Triathlon Vantaan lasten ryhmän kanssa)
- **Hinta:** 169 € / kevätkausi, hinta sisältää yllä mainitut harjoitukset
- **Ilmoittautuminen:** avataan joulukuun puolivälissä
- Osallistujien tulee olla seuran jäseniä, jäsenmaksu vuonna 2021 on 10€

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

Lisätietoja:

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