

Triathlonkilpailuihin valmistavan kauden KESÄN 2021 TEHOKURSSI



Tervetuloa Helsinki Triathlonin **kesän 2021 TEHOKURSSILLE!**

Tämä kurssi soveltuu sinulle, jos

- Olet kokenut ja tavoitteellisesti harjoitteleva triathlonisti
- Olet osallistumassa puolimatkan tai täysmatkan kilpailuun
- Puolimatalla tavoiteaikasi on 4 h 40 min – 5 h 30 min
- Täysmatkalla tavoiteaikasi on 10,5 h – 12 h
- Haluat kehittyä ja kehittää itseäsi
- Saat hyvästä treeniporukasta energiaa omaan treenaamiseen

Kurssilla on kahdeksan (8) harjoituskertaa. Harjoitukset pidetään pääosin Vantaan **Kuusijärvellä tiistaisin ja torstaisin klo 18.00-20.00.**

Tehokurssin harjoitusaikataulu 2021

Päivä	Harjoituksen sisältö
Ti 1.6.	Pyörä & juoksu: Pyörä tasavauhtinen 90 min + voimavedot matkalla 7-8 x n. 40-75 s + juoksu 30 min
To 3.6.	Pyörä & juoksu: Pyörä 100 min, sisältäen n. 6 x 3 min. tehovedot + juoksu 20 min
Ti 8.6.	Uinti & juoksu: Swimrun-treeni
To 10.6.	Uinti & pyörä & juoksu: Uinti 25-30 min + Pyörä 70 min sisältäen tempoajoa 2 x 20 min + juoksu 20 min
Ti 15.6.	Uinti & juoksu: Tekniikkapainotukset uinnissa ja juoksussa, pk + vk
To 17.6.	Pyörä & juoksu: Pyörä 100 min, tempovedot 4 x 5 km + juoksu 20 min
Ti 22.6.	Uinti & juoksu: Uinti 40-45 min + juoksu kiihtyvävauhtinen 60-70 min
Ti 29.6.	Uinti & juoksu: Swimrun-treeni Espoon Kaitalammella

Kurssin valmentaja on Tero Knuutila. Tero on HelTrin pitkäaikainen ja pidetty valmentaja. Hän on arvostettu valmentaja triathlonistien, kuntoilijoiden ja kilpakuntojuoksijoiden parissa. Teron vahvuutena on monipuolisen harjoitusosaamisen lisäksi, vahva osaaminen yksilön kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista.

- Kurssin hinta on 109 €/hlö sisältäen yllämainitut ohjatut harjoitukset
- Osallistuminen ei edellytä seuran jäsenyyttä.
- Valmentaja: Tero Knuutila, tero.knuutila@icloud.com, 040 706 1104
- Treeneissä säävaraus siten, että esim. kovalla sateella voidaan pyöräily vaihtaa juoksuksi
- Ryhmään otetaan enintään 16 osallistujaa. Ryhmä toteutuu, mikäli osallistujia on vähintään 8.
- Harjoituksiin osallistuminen edellyttää, että osallistuja on harjoitukseen tullessaan täysin terve. Harjoituksissa huolehditaan turvaväleistä.

Ilmoittautuminen kesäkuun 2021 TEHOkurssille: <https://heltri.myclub.fi/flow/events/2903872>