

Avovesiuintikurssit OITTAALLA, kesä 2021

Helsinki Triathlon järjestää kolmen kerran avovesiuintikursseja **Oittaalla, Bodominjärvellä**.

Kesäkuun kurssipäivät: Torstai 3.6., perjantai 11.6. ja torstai 17.6.



Avovesiuintitrenee klo 17.00-17.45 soveltuu **aloitteleville triathlonisteille**, esim. triathlonkoululaisille, jotka harjoittelevat ja haluavat kehittää vapaauintitaitoa. Saat vinkkejä uintitekniikan parantamiseen, hengitystekniikkaan ja märkäpuvulla uimiseen sekä siitä, miten keho reagoi viileään veteen. Uimataitovaatimus: yhtäjaksoisesti n. 200 metriä (mie-luiten vapaauintia).

Avovesiuintitrenee klo 18.00-18.45 soveltuu **edistyneemmille uimareille**. Uimareiden lähtötaso on tässä treeniryhmässä vähän edistyneempi ja uintivauhti on nopeampi kuin klo 17.00-ryhmässä. Tämä treeni soveltuu triathlonisteille ja kuntouimareille, jotka kaipaavat vinkkejä esim. hyvän uintirytmien löytämiseen, uinnin taloudellisuuteen ja rentouteen sekä hyvään hengitystekniikkaan. Treeni soveltuu hyvin triathlonisteille, jotka tähtäävät täysmatkan tai puolimatkan kilpailuihin.

Avovesiuintia ohjaa Helsinki Triathlonin uintivalmentaja Peppi Päiviö. Pepillä on yli 10 vuoden mittainen kilpauintiura ja hänen päälajinaan on ollut vapaauinti. Peppi pitää huolta siitä, että kurssilaiset kokevat onnistumisen iloa ja oppivat nauttimaan avovedessä uimisesta.

Päivämäärät	RYHMÄ
To 3.6. klo 17:00 - 17:45	Perustaso, treeni 1
To 3.6. klo 18:00 - 18:45	Edistyneemmät, treeni 1
Pe 11.6. klo 17:00 - 17:45	Perustaso, treeni 2
Pe 11.6. klo 18:00 - 18:45	Edistyneemmät, treeni 2
To 17.6. klo 17:00 - 17:45	Perustaso, treeni 3
To 17.6. klo 18:00 - 18:45	Edistyneemmät, treeni 3

- Kurssin hinta on 46 €/hlö sisältäen yllämainitut ohjatut harjoitukset (osallistujat saavat HelTri-uimalakin)
- Suositeltavat varusteet: märkäpuku, uimalasit
- Ukkospuuskan sattuessa kohdalle siirrytään pois vedestä. Tuntia jatketaan turvallisuus huomioiden.
- Valmentaja: Peppi Päiviö, paivio.peppi@gmail.com, p. 0400 235836
- Harjoituksiin osallistuminen edellyttää, että osallistuja on harjoitukseen tullessaan täysin terve. Harjoituksissa huolehditaan turvaväleistä.

Ilmoittautuminen **klo 17.00-17.45 -kurssille:** <https://heltri.myclub.fi/flow/events/2907984>

Ilmoittautuminen **klo 18.00-18.45 -kurssille:** <https://heltri.myclub.fi/flow/events/2907991>