

Nuorten kesätreeni -ohjelma 2021



Nuorten triathlonkesätreeniohjelma on suunnattu noin 13-18 vuotiaille nuorille triathlonisteille. Harjoituksia on kuusi (6) + triathlonkilpailu. Tämä ohjelma soveltuu sinulle, jos

- olet innostunut triathlonharrastuksesta
- osaat uida yhtäjaksoisesti n. 150 m vapaauintia
- osallistujat voivat käyttää halutessaan märkäpukua (ei pakollinen)
- sinulla on polkupyörä
- osaat pyöräilyssä vaadittavia liikennesääntöjä
- tykkäät porukassa treenaamisesta

Kesätreeni -ohjelman hinta on 39 €/hlö. Maksu veloitetaan ilmoittautumisen yhteydessä. Seura hankkii osallistujille eväät pyöräily- ja polkujuoksutreeneihin sekä triathlonharjoitukseen. (Ilmoita mahdollisista allergioista etukäteen.)

Nuorten kesätreeni -ohjelma

Tapaamispaikka

Pe 4.6. Avovesiuinti & juoksu & fysiikka	Kuusijärvi	klo 16.00-18.00
Su 6.6. Pyöräily n. 20 km (pyöräteillä)	Kuusijärvi	klo 11.00-13.00
Pe 11.6. Avovesiuinti & juoksu & fysiikka	Kuusijärvi	klo 16.00-18.00
La 12.6. Triathlonharjoitus	Oittaan ulkoilualue	klo 12.00-14.00
To 17.6. Avovesiuinti & juoksu & fysiikka	Kuusijärvi	klo 16.00-18.00
La 19.6. Triathlon-kilpailu (vapaaehtoinen)	Kuusijärvi	klo 9.30-10.30
Su 20.6. Polkujuoksu	Kuusijärvi	klo 11.00-13.00

Vastuuohjaajat:

Pitkisharjoitus (pyörä ja polkujuoksu): Iiro Hietamäki, iiro.hietamaki@hotmail.com, 040 547 6055

Avovesitreeni: Mira Turunen, mira.turunen@elisanet.fi, 044 252 5650

Fysiikka & juoksutreenissä: apuohjaaja

Triathlonharjoitus (uinti+pyörä+juoksu): Peppi Päiviö ja Päivi Steffen: tj@heltri.fi, 040 703 8845

Varusteet:

Uinti- ja juoksuvarusteet, pyörä & kypärä (pakollinen), oma juomapullo

Tapaamispaikat ja ilmoittautuminen harjoituksiin:

Harjoitus alkaa ohjelman aikataulun mukaan. Saavuthan ajoissa tapaamispaikalle.

Kuusijärvi avovesiharjoitukset ja polkujuoksu: tapaaminen ranta-alueella leikkipuiston edustalla

Kuusijärvi pyöräharjoitus su 6.6.: tapaaminen parkkialueen vieressä olevan pyöräkatoksen luona

Oittaan ulkoilualue la 12.6.: tapaaminen rannalla laiturialueen edessä

Ilmoittautuminen MyClubissa: <https://heltri.myclub.fi/flow/events/2903861>