

Avovesiuintikurssit KUUSIJÄRVELLÄ, kesä 2021

Helsinki Triathlon järjestää kolmen kerran avovesiuintikursseja **Vantaan Kuusijärvellä**.

Kesäkuun kurssipäivät: Perjantai 4.6., perjantai 11.6. ja torstai 17.6.

Avovesiuintitreenei 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 (mieluiten vapaauintia).



Avovesiuintitreenei 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. Tämä treeni soveltuu hyvin triathlonisteille, jotka tähtäävät täysmatkan tai puolimatkan kilpailuihin.

Avovesiuintia ohjaa Helsinki Triathlonin uintivalmentaja, uimaopettaja, fysioterapeutti AMK, Personal Trainer **Mira Turunen**. Miralla on vahva osaaminen uimarien fysiikasta: vartalonhallinnasta, voimantuotosta ja voiman siirtämisestä hyvän uintitekniikan avulla sujuvaan vedessä etenemiseen. Mira pitää huolta siitä, että kurssilaiset kokevat onnistumisen iloa ja pääsevät seuraavalle taitotasolle.

Päivämäärät	RYHMÄ
Pe 4.6. klo 17:00 - 17:45	Perustaso, treeni 1
Pe 4.6. 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: Mira Turunen, mira.turunen@elisanet.fi, p. 044 252 5650
- 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/2908453>

Ilmoittautuminen **klo 18.00-18.45 -kurssille:** <https://heltri.myclub.fi/flow/events/2908493>