

KESÄ 2021 – Triathlon kesäkurssi harrastajille

Tervetuloa Helsinki Triathlonin **harrastajatason triathlonisteille** tarkoitettuun kesäharjoitteluohjelmaan. Seuramme omat triathlonkoululaiset (yläluokka) osallistuvat tälle kurssille.



Tämä kurssi soveltuu sinulle, jos

- olet jo harrastanut jo jonkin aikaa triathlonia
- olet kisaamassa perus-tai puolimatkaa
- haluat varmuutta kaikkiin lajeihin
- kaipaavat valmentajan ohjausta ja vinkkejä
- haluat treenata yhdessä hyvässä porukassa
- sinulla on märkäpuku ja uintipoiju
- sinulla on maantiepyörä/triathlonpyörä

Avovesiuintiharjoitukset pidetään Vantaan **Kuusijärvellä** ja Espoon **Oittaa**lla. **Osallistuja valitsee itselleen paremmin sopivan harjoituspaikan näistä kahdesta avovesiuintivaihtoehdosta.** Kurssilla on yksitoista (11) harjoituskertaa.

Harjoitusaikataulu

Ke 2.6. yhdistelmäharjoitus	Metro Areenan parkkis	klo 18.00-19.30
To 3.6. avovesiuinti	Oittaa	klo 18.00-18.45 tai
Pe 4.6. avovesiuinti	Kuusijärvi	klo 18.00-18.45
La 5.6. pitkä pyörälenkki	Leppävaaran urheilup.	klo 10.00-12.30
Ke 9.6. yhdistelmäharjoitus	Pirkkolan urheilupuisto	klo 18.00-19.30
Pe 11.6. avovesiuinti	Oittaa	klo 18.00-18.45 tai
Pe 11.6. avovesiuinti	Kuusijärvi	klo 18.00-18.45
La 12.6. pitkä pyörälenkki	Kuusijärvi	klo 10.00-12.30
Ke 16.6. yhdistelmäharjoitus	Metro Areenan parkkis	klo 18.00-19.30
To 17.6. avovesiuinti	Oittaa	klo 18.00-18.45 tai
To 17.6. avovesiuinti	Kuusijärvi	klo 18.00-18.45
La 19.6. HelTri Cup tri-kilpailu	Oittaa	klo 9.00-
Ke 23.6. yhdistelmäharjoitus	Pirkkolan urheilupuisto	klo 18.00-19.30
Ke 30.6. yhdistelmäharjoitus	Metro Areenan parkkis	klo 18.00-19.30

Valmentajana on triathlonin ammattivalmentaja, Ironman Certified Coach ja aktiivinen triathlonisti **Kirsi Päiväniemi**. Kurssilaiset tulevat varmasti kokemaan onnistumisen iloa ja yhdessä treenaamisen hauskuutta.

- Kurssin hinta kesäkurssilaisille on 109 €/hlö. Kurssille voi osallistua ilman seurajäsenyyttä.
- Valmentaja: Kirsi Päiväniemi, kirsi.paivaniemi@gmail.com, 040 576 3938
- Harjoituksiin osallistuminen edellyttää, että osallistuja on harjoitukseen tullessaan täysin terve. Harjoituksissa jokainen on veloitettu huolehtimaan terveysturvallisuudesta.

Ilmoittautuminen MyClubissa: <https://heltri.myclub.fi/flow/events/2903782>